



きゅうしょくだより



令和5年4月28日発行
認定こども園飯田ルーテル幼稚園

5月は長いお休みがありますね。休み明けは「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを戻していきましょう。

早寝・早起きするとどんないい事があるの？

人の体のリズムは、脳が毎朝、太陽の光を浴びて視覚で認識することによって調整しています。脳が認識し、自然な目覚めと共に、昼間に活発な「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。また、成長に必要なホルモンもこのリズムによって、分泌されるようになります。

朝ご飯をしっかりと食べよう！

朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても、大切なことです。朝食で様々な栄養素を補給してしっかり活動できる状態をつくることが重要です。朝ご飯のメリットは、栄養補給だけではありません。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。



おすすめ朝食レシピ

じゃがいもは、電子レンジでチンしても簡単に作ることができます。
(目安 600W 4分程)

カレー粉を入れてカレー風味にしたり、あおのりを入れてもまた違った風味が楽しめますね。パンにもご飯にも合うおかずです♪

一口サイズのおにぎり、バナナ、ヨーグルト、野菜ジュースなど手軽に用意でき、簡単に食べられるものでも良いです。“毎日朝ご飯を食べる”習慣を身につけていくことが大事です。

※園の給食で提供しているものから、レシピを紹介します。



＜ウインナーとポテトのソテー＞

材料（大人4人分）

- ・ウインナー 4～5本
- ・じゃがいも 中くらいの4つ
- ・サラダ油 小さじ2
(じゃがいもにまぶす用)
- ・塩 小さじ0.5

作り方

- ①ウインナーを1cm幅の輪切りにする。
- ②じゃがいもは1.5cmの角切りにする。
- ③ウインナーをフライパンで炒め、火が通ったら、一度お皿に取る。
- ④じゃがいもにサラダ油をまぶし、フライパンで焼いていく。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、お皿にとったウインナーを戻し、塩を加え、よく混ぜる。

