

楽しく食べよう！

2019年4月

今年度も、安全でおいしい給食を提供できるよう、調理員・栄養士一同、がんばります！



食育コラム 生活リズムと食事リズムを整えよう

発達センターでの新しい1年が始まり、今までとは生活リズムが変わる家庭もあると思います。食事の時間におなかをすかせることは、おいしく食べることや新しい味に挑戦する（好き嫌いを減らす）ことにつながります。まずは**“生活リズムを整え、食事リズムをつけること”**を意識してみましょう。リズムを整えるポイントをまとめました。

起きる時間、寝る時間を決めましょう

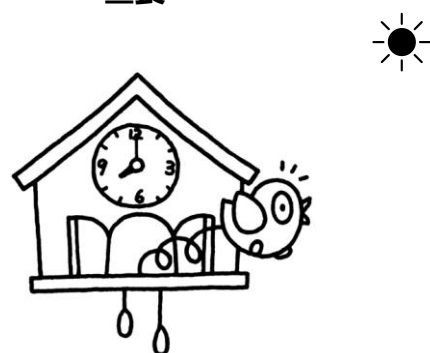
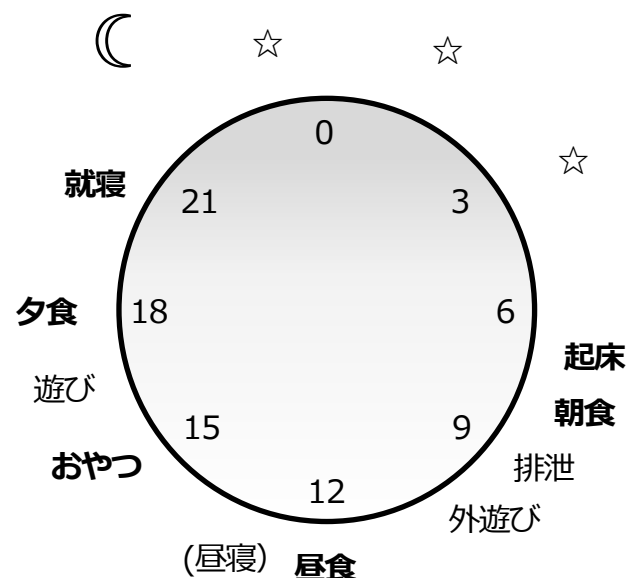
寝る時間を早めるには、早く起こすことから始めるとスムーズです。7時ごろを目指して、少しずつ早く起こしましょう。そして21時には寝られるといいですね。

ごはんは、毎日同じ時間にしましょう

朝食は起きて20～30分程たってから、夕食は寝る2時間前までに食べましょう。

おやつは、回数と量を決めましょう

おやつは1日1回までにし、通園でおやつが出た日は自宅でのおやつは無しにしましょう。おやつを食べるときは、夕食に影響しないように、夕食との間隔を2時間以上あけましょう。

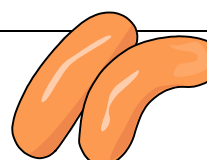
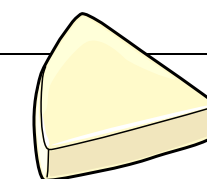


幼児期の生活リズムは、大人になったあとまで影響を与えます。親など周りの大人の生活に合わせるのではなく、**“子どもの生活リズムを中心に考えること”**が大切です。4月は子どもたちの環境が大きく変わる時期です。まずは園の生活に慣れ、安心して楽しい毎日を送れるようになると良いですね。



1日を元気よくスタートするため、栄養バランスの良い朝ごはんを食べましょう！
簡単で栄養バランスのとれる朝ごはんをご紹介します。

ミックスパンケーキ	
材料 (分量は大人4人分) ホットケーキミックス…200g 卵……………1個 牛乳……………1カップ ケチャップ…大さじ1と1/2 ミックスベジタブル…100g プロセスチーズ…120g 油……………適量	作り方 ① ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳・ケチャップを合わせ、泡だて器でなめらかに混ぜ合わせる。 ② ①にミックスベジタブル・サイコロに切ったプロセスチーズを混ぜ合わせる。 ③ フライパンに薄く油をひいて熱し、②を適量流し入れ弱火で焼きます。表面にぶつぶつと穴が開いたら裏返し、色よく焼きあげます。
ワンポイントアドバイス ・プロセスチーズを魚肉ソーセージやウインナーにかえてもいいですね。 ・プロセスチーズは手でちぎったり、はさみで切ると洗い物が少なく時短になります。 ・時間のある時は生の野菜（にんじん・かぼちゃ・ブロッコリーなど）をサイコロに切り、レンジで加熱してから使用すると、ビタミンやミネラルがアップします。	
栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。 大人1人分：エネルギー395kcal、たんぱく質 14.7g、脂質 16.9g、塩分 1.7g こども1人分：エネルギー263kcal、たんぱく質 9.8g、脂質 11.3g、塩分 1.1g	



春キャベツのスープ煮	
材料 (分量は大人4人分) 春キャベツ中玉……………1/4個 ウインナー……………8本 プチトマト……………8個 水……………2カップ 固形コンソメ……………1個 塩・こしょう……………少々	作り方 ① 春キャベツは芯を残したまま放射線状に4つに切り、ばらばらにならないように洗う。 ② すべての材料を鍋に入れ、キャベツが柔らかくなるまで煮る。 ※出来上がりをお子様の食形態に合わせてカットしてください。前期・モグモグ・ペースト食のお子様は、ウインナーとトマトの皮をむいてから調理してください。
ワンポイントアドバイス ・ウインナーを竹輪や市販のつみれにかえ、味付けを和風味にしてもいいですね。	
栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。 大人1人分：エネルギー138kcal、たんぱく質 4.7g、脂質 10.0g、塩分 1.4g こども1人分：エネルギー 92kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 6.6g、塩分 0.9g	

