



# モンキュウ通信



2016年 1月

この通信は門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。



## あけましておめでとうございます

すこし長かった年末・年始のお休み、家族で楽しく充実した時間を過ごせたことと思います。

休み中はおせち料理など多くのごちそうや夜更かしなどで、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。生活リズムの乱れは、健康にとって大敵です。食事時間を規則正しくし日常の生活リズムに戻すように心掛けましょう。



★11月より給食の写真を週に1回程度貼りだしています★

そこで！12月21日(月)に貼りだしました、まさご揚げを紹介します。

《材料・4人分》

- ・豆腐…200g → 水切りをし、なめらかになるようにつぶす。
- ・鶏ひき肉…80g
- ・人参…1/5本と 玉ねぎ…1/2コ → みじん切り。
- ・卵…1コ・片栗粉…大さじ1・塩…1g

《作り方》

1. ボールでひき肉をねり、水切りした豆腐・卵を加えよく混ぜる。
2. ①に人参・玉ねぎ・塩・片栗粉を加え混ぜる。
3. 1口大にした②を170℃の油できつね色に揚げる。

《たれ》

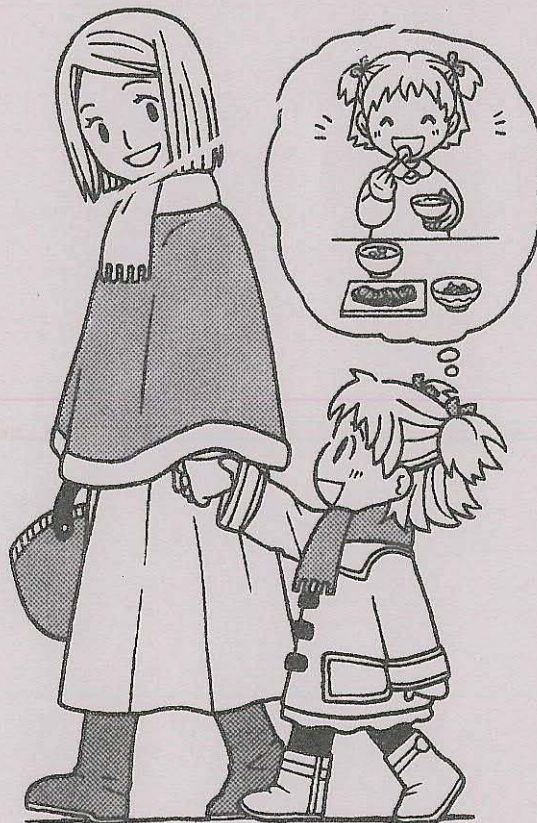
- ・しょうゆ、みりん…各大さじ2 砂糖…小さじ1 片栗粉…小さじ1
1. 材料を鍋で混ぜてから弱火にかけ、とろみがついたら火を止める。

◎揚げたまさご揚げにたれをかけてアツアツを食べるとおいしいですよ！

## 朝ごはんを食べて

## 元気に登園！

寒い冬でも子どもが朝から元気にすごすために、必ず朝ごはんを食べさせましょう。



### 朝ごはんだけで体温UP↑

人の生体リズムでは、体温が一番高い時の直後に眠りにつき、一番低い時の直後に目が覚めるといわれています。それで朝起きた後は体温が低く、体の動きが鈍くなっています。でも朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳や体が目覚めます。

お子さんが午前中、園で元気にすごすために朝ごはんは欠かせません。

### まだまだ 朝ごはん効果

- ☆正しい生活リズムをつくる
- ☆脳と体にエネルギーを補給する
- ☆生活習慣病を予防する
- ☆便秘を防ぐ

## 家族で食べて体も心もぽかぽか

子どもひとりで朝ごはんを食べさせていませんか。朝ごはんの時間は家族の間で、その日最初のコミュニケーションをとる場。子どもに「今日は園で何をやるの？」などと会話をすることで、期待感を持って登園する気持ちにつながります。どんなにおいしい食事でも、ひとりぼっちでは食欲がわきません。慌ただしい朝ですが、できるだけ家族一緒に朝ごはんを食べたいものです。

