



栄養士だより



5月号

入園、進級して1か月経ちますが、園の生活にはすっかり慣れてきましたか？
だんだんと暑くなってきますが、元気に遊ぶために大切なことをお伝えします。

『朝ごはん』食べていますか？



「朝は時間がない！」、「朝から食べる気がしない…」と朝ごはんを食べないことはありませんか？朝ごはんを食べないと、前の日の夜から次の日のお昼まで約15時間以上も食べないことになってしまいます。脳や体へのエネルギーが足りず、ボーっとしたりやる気がなくなったりしてしまいます。

朝ごはんを食べると

- ・やる気がでる
- ・集中力が高まる
- ・イライラしなくなる
- ・保育園でたくさん遊べる
- ・記憶力が良くなる
- ・肥満防止につながる



ダイエットで朝食を抜くというのは逆効果です。朝食をなかった分、昼に食べたものを体に蓄えようとして太りやすくなってしまいます。



まずは『早く起きる』と、いい生活リズムになりやすいです。
早く起きて太陽の光を浴びると、脳と体が目覚めます。

朝食レシピ

●肉みそおにぎり

<材料> (ごはん2杯分)

- ・豚ひき肉 50g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みそ 小さじ1/2

<作り方>

- ①ひき肉を炒め、調味料を入れて味付けする。
- ②ごはん①を混ぜ、ラップで包んでおにぎりにする。

●巣ごもり卵

<材料> (1人分)

- ・キャベツ 1枚~2枚
- ・卵 1個
- ・油 少々
- ・しょうゆ 適量

<作り方>

- ①キャベツを太めの千切りにする。
- ②油をひいたフライパンにキャベツを敷き、真ん中に卵を割り入れる。
- ③水を小さじ1ほど入れ、ふたをして約5分蒸す。
- ④しょうゆなどお好みの調味料をかける。

☆5月のレシピ紹介☆

旬のアスパラを使って



～ 鶏肉とアスパラの味噌マヨ焼き ～

5月、6月はアスパラが旬です！

アスパラには『アスパラギン酸』という栄養が含まれていて、疲労回復や、美容にも効果があります！



<材料(4人分)>

鶏もも肉	240g
にんじん	中くらい 1/3 (40g)
アスパラガス	4本 (60g)
マヨネーズ	大さじ1 (20g)
味噌	小さじ1 (6g)
しょうゆ	小さじ1/3 (1.5g)

<作り方>

- ①アスパラの根元を切り落とし、根元から1/3ほどをピーラーでむく。
- ②アスパラは斜めの薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③一口大に切った鶏肉と、野菜、調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ④オーブンかフライパンで火が通るまで焼く。

こども達の成長を願って

～ こいのぼりクッキー ～

5月5日は「こどもの日」です。保育園では5月2日がこどもの日献立でした！

その日のおやつは『こいのぼりクッキー』で、各園にかわいいこいのぼりがたくさん登場しました！詳しい作り方は栄養士か、給食の先生にもぜひ聞いてみてください♪

