



給食だより



毎日、朝食を食べよう♪

新年度がスタートして、1か月以上がたちました。子どもたちも保護者のみなさまも、少しずつ新しい生活に慣れてきたのではないのでしょうか。同時に、疲れも出始める時期だと思います。体調を崩さないようにお過ごしくださいね♪

給食もこれから旬の食材がたくさん出てきます。毎月の献立を確認していただき、食べていない食材がある場合は、おうちで食べて体調の確認をよろしくお願いします。

5月は、日中の気温も上がり、真夏日が多くなります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高くなります。元気に過ごせるように、必ず朝ごはんを食べて登園しましょう！

..... 朝ごはんの効果

朝ごはんを食べると、午前中を元気に過ごすことができます。朝ごはんをぬいてしまうと、集中力がかけたり、疲れやすくなったり、いらいらしたりするなどの影響がでます。



簡単にできる朝食メニューをご紹介します♪

★パンのアレンジ★

①「パン格拉タン」



- ① 耐熱容器に粉末スープを表示のお湯の量で溶かす。
- ② ①にパンをちぎって入れる。
- ③ ②にピザ用チーズをのせて、トースターでチーズにこげ目がつく程度焼き、出来上がり。

※粉末スープはお好みのもので OK。

②「納豆トースト」



- ① 納豆とついているたれを混ぜ合わせておく。食パンにマーガリンをぬり、①とピザ用チーズをのせる。
- ② チーズがとけて焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

※きざみのりをちらすと風味が増します。

★汁物のアレンジ★



③「トマトスープ」

- ① 鍋で肉を炒め、野菜も入れて炒める。
- ② 野菜がしんなりしたら水とコンソメを入れる。
野菜に火が通ったらトマトジュースを入れる。
- ③ お好みで塩・こしょうで味を整え出来上がり。

例えば..

家にある野菜(玉ねぎ、ミックスベジタブルなど)

肉(ソーセージ、ハム、ベーコン)など

トマトジュース(無塩) 200ml 水 100ml

固形コンソメ 1個

簡単だし汁の作り方

200mlのお湯をわかし、茶こしにかつおぶし
(ミニパック1袋)を入れ、お湯をそそぐ。



④「卵のみそ汁」

- ① 野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に①の野菜とだし汁 200ml を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、卵を入れひと煮立ちしたら出来上がり。

例えば..

家にある野菜(キャベツ、しめじ、人参など)

だし汁 200ml みそ大さじ 1/2

★卵のアレンジ★

⑤「巣ごもり卵」



- ① カット野菜を耐熱皿に盛り、真ん中に卵が入るようあけておく。
- ② ①を 600W のレンジで 2 分ほど加熱する。
- ③ 卵を真ん中に割り入れ、卵が爆発しないよう黄身につまようじで何度か穴をあけておく。
- ④ ふんわりとラップをして、600W の電子レンジで 1 分半ほど加熱し出来上がり。しょうゆや塩など味付けはお好みで。

※フライパンやオーブントースターでも作れます。

親子で朝食メニューを作ろう！

小諸市では、こどもも大人も朝ご飯を食べ
ていない人が多いことがわかりました。

朝は時間がなかったり、食欲がなかったり
することもあるかと思います。

朝食を食べる習慣のない人は、パンやおに
ぎり、ヨーグルト、チーズなどでもよいの
で食べられるものを食べるところから始
めましょう！