

1日の始まりに大切な 朝ごはん

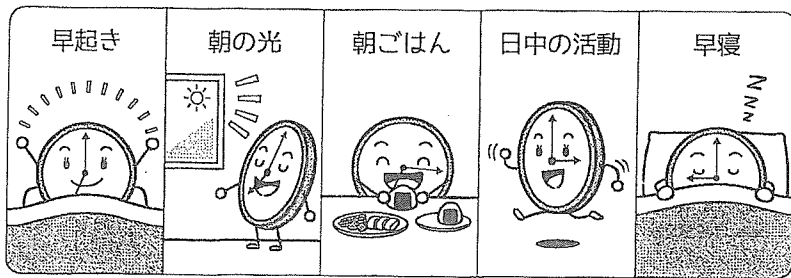
朝ごはんの効果

朝ごはんは、体を目覚めさせ、エネルギーを補給し、脳の働きを活発にします。朝ごはんがつくられる音を聞き、おいしそうな料理を見て、手を動かし、おいしそうな料理を見て、手を動かし、においをかいで、楽しみながらよくかむことで、五感が刺激されます。

そして、食べ物をのみ込むと胃や腸が目覚めて、食べ物を消化・吸収することで、さまざまな栄養成分が体に送られて、活動が活発になります。そして、体温が上昇したり、排便を促したりします。そのため、1日の始まりに朝ごはんを食べることはとても大切です。



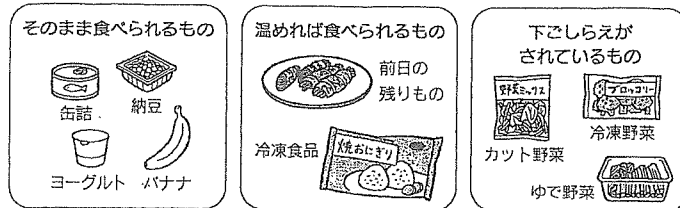
○体内時計をととのえるポイント



体には体内時計と呼ばれるものがあります。この体内時計は、24時間より少し長く、夜ふかしや朝寝坊をすると、体内時計の時間がどんどんずれていき、体調不良を招きます。体内時計をととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて日中はよく活動し、早寝をして睡眠時間を確保することが重要です。

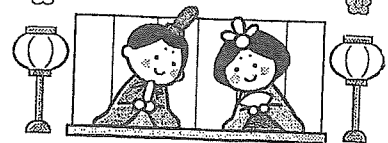
○朝ごはんは手軽にバランスよく

朝ごはんはパンやごはんの主食だけではなく、いろいろな食品を栄養バランスよくとりたいものです。朝の慌ただしい時間の中で手軽に用意するには、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、上巳の節句や桃の節句ともいいます。ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日です。ひな祭りにまつわる食べ物には、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。



★みそラーメン (簡単昼ご飯レシピ)

材料	分量	作り方 (幼児1人分)
中華めん	120g	① 豚肉・いかは食べやすい大きさに切っておく。 ② はくさいはお好みでざく切り、にんじんは洗って皮をむいて短冊切り、ねぎは小口切りに切っておく。 ③ 鍋に肉と味噌を入れて炒める。 ④ ③に水を入れて、はくさい・にんじんも加えて茹でる。 ⑤ 沸騰したらいかも加える。 ⑥ 鶏ガラスープとしょうゆをいれて味を整えながら煮込み最後にごま油とねぎをいれてスープが完成。 ⑦ 中華めんをゆがし、どんぶりにいれてスープをかけてできあがり!!
豚肉	30g	
いか	15g	
はくさい	70g	
にんじん	5g	
ねぎ	15g	
鶏ガラスープ	2.5g	
みそ	3g	
しょうゆ	1g	
ごま油	0.5g	

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	水	麦ごはん 豚肉の香味焼き 春巻き 法蓮草の中華和え グレープフルーツ	かりん糖 牛乳	小松菜ケーキ 牛乳	芋類
2	木	麦ごはん 魚の味噌煮 干草煮 高野豆腐の玉子とじ パナナ	フルーチェ	芋けんぴ 牛乳	海藻類
3	金	ひな寿司 チキンナゲット カニ風味サラダ すまし汁 いちご	玉子煎餅 牛乳	ひなあられ カルピス	野菜類
4	土	環境美化活動			野菜類
6	月	ごはん 豆腐のミートグラタン チョレギサラダ 蓮根のきんぴら パナナ	きな粉豆 牛乳	CaFeプリン 牛乳	きのこ類
7	火	ごはん 豚肉のマーレード焼き 味噌汁 胡麻マヨサラダ オレンジ	りんご 牛乳	揚げパン 牛乳	緑黄色野菜
8	水	麦ごはん 手作りさつま揚げ ミモザサラダ じゃが芋のそぼろ煮 パナナ	きな粉煎餅 牛乳	くろ棒 牛乳	野菜類
9	木	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ 大豆の磯煮 グレープフルーツ	クラッカーサンド 牛乳	かりん糖 牛乳	海藻類
10	金	お子様ランチプレート(ゆかりごはん ミートローフ フライドポテト ナポリタン、サラダ、ミニゼリー)	白い風船 牛乳	海老せん 牛乳	野菜類
11	土	きつねうどん りんご	マリービスケット 牛乳	レーズンロール 牛乳	緑黄色野菜
13	月	ごはん 肉じゃが 法蓮草の白和え ちりめんごま和え パナナ	パイン缶 牛乳	アップルケーキ 牛乳	野菜類
14	火	味噌ラーメン いがぐり蒸し オレンジ	チーズトースト 牛乳	フルーツセット (バナナ りんご)牛乳	野菜類
15	水	麦ごはん 法蓮草のオイマヨ菜ごもり玉子 パナナ マッシュポテト カリフラワーのガーリック炒め	コーンフレーク 牛乳	ピザトースト 牛乳	大豆製品
16	木	カレーライス オレンジ	シガーフライ 牛乳	ゼリー 牛乳	野菜類
17	金	ごはん 魚のピカタ 切干大根の洋風炒め オニオンスープ グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	きのこ類
18	土	あげたま丼 りんご	動物ビスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
20	月	ごはん チキン南蛮風 白菜サラダ チーズポテト グレープフルーツ	飲むヨーグルト	ケーキ 牛乳	海藻類
22	水	ハヤシライス コーンサラダ チーズ(3上) オレンジ	牛乳もち 牛乳	たこ焼き 牛乳	野菜類
23	木	麦ごはん 魚の胡麻揚げ 南瓜の甘煮 豚汁 パナナ	きな粉トースト 牛乳	フレンチトースト 牛乳	大豆製品
24	金	豚丼 小松菜のおかか和え オレンジ	海老せん 牛乳	玉子煎餅 ミニゼリー 牛乳	緑黄色野菜
25	土	キャベツとベーコンのパスタ りんご	一口カステラ 牛乳	原宿ドック 牛乳	野菜類
27	月	ごはん 鶏ごぼうつくね 小松菜のツナ和え 煮豆 オレンジ	ミニゼリー 牛乳	手作りレモンケーキ 牛乳	芋類
28	火	麦ごはん 八宝菜 揚げごぼう バンサンサー グレープフルーツ	みかん缶 牛乳	まがり煎餅 牛乳	野菜類
29	水	ごはん カレーチーズ玉子焼き パナナ ブロッコリーおかか和え ひじきのミルクィーサラダ	バナナカステラ 牛乳	人参ケーキ 牛乳	海藻類
30	木	麦ごはん 揚げ魚の甘酢あん わかめスープ 南瓜のサラダ グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	肉まん 牛乳	野菜類
31	金	ごはん いかのかりん揚げ マセドアンサラダ 小松菜とベーコンの玉子炒め オレンジ	Caウエハース 牛乳	ドーナツ 牛乳	魚類

★献立の変更はある場合もあります。