

## 給食だより（5月）

### 生活リズムを整えるには早起きしましょう

夜更かしをしたために寝坊をして、朝は時間がないので朝食を抜くという子どもが増えているそうです。生活リズムを整えるには早起きから始めましょう。朝ごはんもしっかり食べられます。朝ごはんによって体や脳の‘目覚めスイッチ’がオンになるので、日中活発に遊ぶことができ、疲れて夜早く寝ることができますよ。

### 『食育』について考えよう

園では食事を摂るだけでなく、栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動を行っています。

日頃どんな食事をとっているか、気になっていることでしょう。毎日食事のサンプルを職員室前の外に展示してありますので帰りの際にご覧ください。「おいしかった？」と聞いたりしながら、『食育』を考える機会をつくってみましょう。

## かんたんレシピ

### タンドリーチキン

鶏もも40g 玉葱10g にんにく少々 カレー粉少々  
ヨーグルト9g 塩少々 しょうゆ少々

- 作り方 ①玉葱は半分に切り、さらに半分にして、5mm幅に切る。にんにくはすりおろしておく。  
②プレーンヨーグルトにカレー粉、塩、しょうゆ、にんにくを入れ混ぜる。  
③ ②に鶏ももと玉葱を入れ漬け込み、オーブンで焼く。

### 食育クイズ

\*おいしいだしのもとになるのは、つぎのうちどれでしょうか？

- ①ちりめんじゃこ ②かつお節 ③ひじき

正解は② \*かつお節は、かつおの身を加熱して乾燥させた保存食品です。沸騰した湯にいれると、おいしいだしがとれます。味噌汁や麺つゆなど、香りが引き立つ料理に向いています。

