



いよいよ新年度が始まりました。ドキドキ・ワクワクの4月は木々が芽吹くように子どもたちの心も体もゆっくりと新しい環境に慣れていきます。子どもたちが毎日を元気に過ごせるよう努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## 食事の基本

食べることは生きるための基本であり、子供の健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。そのためには、「何を」「どれだけ」食べるということとともに、「いつ」「だれと」「どのように」食べるということも重要です。一緒に食卓を囲むことは子供の心を育てることに繋がります。



### 朝ごはんを食べよう！

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子供にとって朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



### 鮭と枝豆の春色ご飯



#### (材料 3合分)

精白米:3合  
酒:大さじ2(30g)  
塩:3g  
むき枝豆:90g  
鮭フレーク:50~70g

#### 作り方

- ① 米は洗米し、水を目盛りまで入れる。
- ② ①に酒・塩・むき枝豆を入れ、軽く混ぜる。  
※冷凍枝豆の場合は冷凍のままでもOK
- ③ 通常の炊飯モードでスタート
- ④ 炊きあがったら鮭フレークを加え、よく混ぜる。
- ⑤ 出来上がり

