

給食だより No.4



令和2年 12月25日
足立区立おおやたこども園
栄養士 中嶋 由美子

寒い日が続いていますが、冷たい北風に負けず、子どもたちは元気に遊んでいます。子どもたちが活動的な一日をスタートするために大切な朝食について紹介したいと思います。

《 朝ごはんを食べるメリット 》



体温が上がり、
活動的にすごせる。



エネルギー補給ができるので、集中力が続く。



排便リズムが整うため、
朝スッキリして日中を過ごせる。

《 朝ごはんに食べたいもの 》

- ・脳が働くエネルギーは糖質・・・主食（ご飯・パンなど）
- ・体温を上げるたんぱく質・・・主菜（納豆・焼き魚・目玉焼きなど）
- ・体の調子を整えるミネラル・ビタミン類・・・副菜（みそ汁・スープ・サラダなど）



残りご飯を使い炊飯器で作る“おじや”です。

材料

- 残りご飯・・・1合位
- 鶏肉・・・4切位
- ネギ・・・1/2本
- 塩の昆布・・・2つまみ
- おろしにんにく・チューブ2cm
- おろししょうが・チューブ2cm
- 水・・・適量
- 卵・・・2個

☆ かんたんレシピ ☆

作り方

1. 炊飯器に残っているご飯の上に浸るくらいの水を入れます。
2. 1の上に鶏肉、にんにく・しょうがを入れます。
3. 塩昆布を入れます。
4. 長ネギを斜め切りにして入れます。
5. 炊飯器を炊飯モードでスイッチを入れます。
6. 炊きあがったら、溶き卵を入れて、ふたをして5分蒸らします。

よく混ぜたら、出来上がり！！

恐竜のたまご

子どもが“食事作り”に参加したいという気持ちになったら、楽しく親子でいっしょに食事作りにチャレンジしてみましょう。玉ねぎの皮をむくときに、指先に力のいる作業です。玉ねぎの皮を煮出すことで、たまごの殻に色がつき恐竜のたまご風に仕上がります。



《 材料 》
生たまご・玉ねぎの皮・アルミホイル



生たまごの殻にむいた玉ねぎの皮をペタペタと貼り付け、アルミホイルで包みます。



水に入れたら、火にかけ13分茹でます。



すぐに氷水で冷やします。



玉ねぎの皮のつけ方で、色の出方が違います。どんな恐竜のたまごか想像すると、楽しいですね。

玉ねぎの皮をとったら、出来上がりです。