

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか。お休み中に、少し乱れた生活リズムを整えるためのポイントをご紹介します。

◆早く寝よう

夜寝ている時に、成長ホルモンが分泌され、脳や体の成長を促します。



◆早起きをしよう

朝の光を浴びると生体リズムがリセットされます。



◆朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると体温があがり、頭も身体もすっきり目覚めます。

～朝ごはんのもうひとつの効果～

朝ごはんのもうひとつの効果に「便秘予防」があります。胃に食べ物が入ると大腸が動き出します。あたたかいスープはより効果的です。

●朝ベジレシピ ミルクスープ●

<材料> 幼児1食分

- 🍷 冷凍ブロッコリー・・・3房
- 🍖 ロースハム・・・1枚
- 🥛 牛乳・・・1/2カップ
- 🍲 顆粒コンソメ・・・小さじ 2/3

※1.5倍の分量で作ると、大人の1食分になります。

～作り方～

- 1 ハムを食べやすい大きさにちぎる。
- 2 カップにハムとその他の材料を入れ軽にかき混ぜる。
- 3 電子レンジ（600ワット）で2分加熱する。
- 4 軽にかき混ぜて、完成！



足立区公式 Instagram
「@adachi_city_official」で
レシピ動画紹介中

給食のテーマ: 素材を活かした味付けを楽しむ

園では、素材の味が楽しめるよう、うま味を効かせたうす味の給食にしています。今月は、旬の野菜を園児が食べやすいよう、人気のドレッシングやカレーに取り入れました。



よく噛んで
食べよう!

8日は、かむカムデー 大豆や青菜を使用した『お豆のスープ』です



19日は、
食育・やさいの日

ごぼう

今月は「ごぼうドライカレー」です。

4～6月が旬の「新ごぼう」は
アクが少なく香りが良いのが
特徴です。



ごぼうの中華和え



鶏肉とごぼうの炒め煮



クックパッド
「東京あだち食堂」では
保育園レシピを紹介
しています。

