きゅうしょくだより

R3．４　厚生館保育園

入園・進級おめでとうございます。新しい生活が始まり、環境の変化で疲れやすくなります。早寝早起きで睡眠をたっぷりとり、朝ご飯を食べてから登園しましょう！
給食室は、安全で子どもたちが楽しみにしてくれるような美味しい給食を作ります。
また、食育活動を行い、給食を通して子どもたちの健康と成長のお手伝いができれば幸いです。よろしくお願いします！

★今月の行事食★
１日　入園・進級おめでとう　お赤飯
８日　お楽しみおやつ　肉まん

☆今月のおすすめメニュー☆

▼　キャベツの味噌マヨ和え

材料　（４人分）
- キャベツ　1/4 玉
- きゅうり　1/2 本
- もやし　１袋
- ツナ　１缶
- マヨネーズ　大２
- 味噌　小１
- 酢　小 1/2
- 砂糖　小 1/2

作り方
① キャベツは食べやすい大きさのざく切り、きゅうりは半月切りにする。もやしは袋がら出し、洗っておく。
② 野菜は全て茹で、水気をよく切る。
③ 水気を切った野菜にツナ、調味料を加えて和える。

▼　チヂミ

材料　（４人分）
- 玉ねぎ　1/4 個
- じゃが芋　1/2 個
- 豚ひき肉　40ｇ
- 水　70 ㎖
- 小麦粉　70ｇ
- 塩　ひとつまみ

タレ
- ごま油　小１
- しょうゆ　大１
- 酢　小２
- 砂糖　小１

作り方
① 玉ねぎ、じゃが芋は千切りにする。ボウルに小麦粉を入れ、水でとき、塩を加える。タレの調味料は混ぜた後に加熱する。
② フライパンでひき肉、玉ねぎ、じゃが芋を炒める。
③ 炒めた野菜と肉を小麦粉の入ったボウルに入れて混ぜる。
④ 天板に生地を流し、オーブン 180℃15～20 分焼く。（フライパンでも◎）
⑤ 焼けたら、四角に切ってタレを塗る。

お弁当の日

3/30 ははと組最後のお弁当の日でした。
給食室で作ったお弁当を持って亀戸中央公園に行きました。

～・～・　メニュー　～・～・
・ごま塩おにぎり
・タ焼けおにぎり
・鶏の唐揚げ
・りんごサラダ
～・～・～・～・～・～・～・～・

生活リズムを整えよう

生活リズムが不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満傾向が出てきたりします。そのために夜は遅寝をせずに早く寝て睡眠時間をしっかり摂りましょう。
食事も３度の食事と１回のおやつが基本です。
生活リズムを整えると生体リズムが整い、毎日元気に活動できます。

早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」はいいことがたくさんあります。

★自然と生活リズムが整う
★朝ごはんを食べる時間がとれ、ゆったりとよく噛んで食べることができる。
★自律神経が整い、ストレス・イライラが減る。など。

新しい環境で大変のことも多いですが、この３つを心掛けて過ごしましょう！