



# きゅうしよくだより

令和7年4月1日 光明第三こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。穏やかな春の日ざしの中、新年度がスタートしました。園では、旬の食材を使った食育活動や行事食などを通じて、子どもが食に対して興味を持ち、食べる事が楽しいと感じられる給食作りを心掛けていきます。また、衛生面に十分に配慮し、安全で安心な給食を提供していきます。1年間、どうぞよろしくお願い致します。



## 春キャベツ

春先に出回る春（新）キャベツは、葉が軟らかく甘み強いのが特徴です。キャベツから発見されたキャベジン（ビタミンU）は胃腸の粘膜を守る働きをします。



## まだい

桜の季節に産卵期を迎えるこの時期の鯛は、「桜鯛」と呼ばれ珍重されています。白身の身は淡白で和食に限らず様々な料理に使われます。

## ～早寝・早起き・あさごはん！～

### その1. 睡眠の効果



「寝る子は育つ」と言われているように睡眠には心身の疲労を回復する働きの他に脳や体を成長させる働きがあります。子供の成長に欠かせない脳内物質は寝ている間に分泌されます。そのため寝る時間が遅いと分泌される時間も短くなるため遅くとも9時には寝るように心がけましょう。

### その2. 朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが分泌されます。これによって頭がすっきりと目覚め集中力があがります。セロトニンの分泌を増やすには陽の光を浴びて体を動かし、しっかり噛んで朝ご飯を食べることが効果的です。

### その3. 朝食の効果

脳のエネルギーとなるブドウ糖。寝ている間にも消費されているので朝には、体も脳もエネルギーがない状態になっています。朝食をとって、体も脳もエネルギー補給をしましょう。

## ☆簡単につくれる朝食レシピ☆

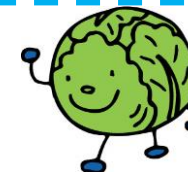
### 忙しい朝におすすめ！☆春キャベツの変わり卵焼き☆

材料（4人分）

・ハム 4枚 ・卵 2個 ・春キャベツ1枚とお好きな野菜少々

作り方

- ① ハムをフライパンに並べます
- ② 卵を割り、小さく切った春キャベツ、好きな野菜をいれ混ぜ合わせる
- ③ ①のハムの上に②の具材をのせて焼きます
- ④ ひっくり返して両面焼いたら出来上がり
- ⑤ ソースやケチャップなど好きなソースをかけて召し上がれ！



### ☆ワンカップ オニオンスープ☆

材料（4人分）

・コンソメ（キューブ）1個 ・お湯400ml ・フライドオニオン大さじ4 ・スライスチーズ4枚

作り方

- ① 鍋にコンソメ、湯を入れコンソメがとけたらフライドオニオンをいれます
- ② 耐熱カップに①をいれてスライスチーズをのせオーブントースターで4分焼いて出来上がり♪

※スープにスライスしたフランスパンをいれてもおいしいです

