

ぱくぱく

2025. 4. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.220

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「朝ごはんを大切に」

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の温かい日差しとともに、新しい生活がスタートしました。1日を元気に過ごすためには、毎日朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、楽しく元気に遊びましょう。



朝ごはんのパワー

朝ごはんをしっかりと食べるとこんなに体にいいことが！！

◎元気に遊べる・・・朝ごはんは1日を元気に過ごすための活動源になるので、体力がついて朝から元気に動くことができます。
体力UP!

◎学びをサポート・・・朝ごはんを食べると、脳が活発に働くので、やる気や集中力UP!
集中力UP!

◎朝からスッキリ・・・朝ごはんを食べると、排便を促してくれ、肥満予防にもなります。毎朝ごはんを食べた後に、トイレに行く習慣をつけるといいですね。

※朝ごはんは、1日の中でも1番大切とされています。朝は忙しくて、朝ごはんを食べることができないという人も、フルーツやヨーグルトなど、少しでも食事を摂るようにできるといいですね。



おすすめレシピ



『すまし汁(たけのこ入り)』



材料 《 4人分 》

- | | | |
|--------|--------|-----|
| ・たけのこ | 小 1/2個 | } A |
| ・ほうれん草 | 1/2束 | |
| ・えのきだけ | 1/2袋 | |
| ・かまぼこ | 1/2本 | |
| ・だし汁 | 600cc | } |
| ・しょうゆ | 大2 | |
| ・みりん | 大2 | |

《作り方》

- ①ほうれん草はざく切りにし、下茹でする。
- ②たけのこ、かまぼこはいちょう切り、えのきだけは2cmくらいに切る。
- ③鍋にだし汁を沸かし、②を入れ煮る。
- ④火が通ったら①を入れ、Aで味を調えたら出来上がり！



春の旬をご紹介します



☆たけのこ

たけのこは、今まさに旬です。生のたけのこは今旬の食材で、特に季節感を大事にする、日本料理では、春の味覚として喜ばれます。たけのこはカロリーが低く、たんぱく質を多く含むので、ダイエットにも良いでしょう。日本食材の中でも代表格の1つです。

☆タラの芽

桜の満開とタラの芽の摘み頃には、時期的な関係があります。タラの芽には、脂肪分やたんぱく質が多く、独特な、ほっくりとした味と苦みがあります。

