

ゆらりん給食だより

2020年度8月1日
ゆらりん豊四保育園
管理栄養士 福田

今年の梅雨は長く、気温の変化で
体調を崩す子も多かったように思います。
これから本格的な夏日がやってきますね。
三食きちんと食べ、早寝早起きなどの生活リズムを整え
夏バテをしないように気を付けましょう。

きちんと食べよう！朝ごはん

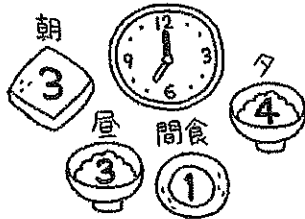


早寝・早起き・朝ごはん、今日も1日パワーアップ

朝、おなかがすいて
目覚めますか？

前日の夕食は何時に食べまし
たか？ 寝る前にお菓子を食べま
せんでしたか？

朝、昼、間食、夕の食事割合
は、3：3：1：4くらいが望
ましいといわれています。



朝食30分前には
起床していますか？

起き抜けは、胃腸の動きも不
活発です。朝食の1時間くらい前
には起床して、散歩や体操をし
ましょう。

実行できないときは、せめて
朝食30分前には起床しましょう。



忙しくてつい手抜きを
していませんか？

だれかといっしょに、パンにハ
ム・チーズ・卵のどれかを挟
んだものと、果物やヨーグルト、
牛乳を組み合わせると、
さらにパワーアップ。



朝食にとりたい食品グループ

タンパク質	ビタミン	ミネラル
MILK ヨーグルト 豆腐	バナナ イチゴ キウイ イチジク	ワカメ コンブ 緑茶
チーズ 卵	りんご みかん バナナ 人参 ほうれん草	のり わかめ 昆布

かんたん朝食・献立紹介

ひとくち・プラスワン

[アレンジ] バナナ イチゴ キウイ イチジク	ヨーグルト	[アレンジ] ナス キャベツ ダイコン ニンジン 生みをインスタント	味噌汁
[アレンジ] パン	[アレンジ] ハム チーズ キュウリ レタス 卵	ご飯	[アレンジ] 納豆 しらす きざみお肉

今月のおすすめレシピ

納豆のそぼろ和え 7/21のメニューです

大人2人、子ども2人分の材料
ひきわり納豆 1パック
鶏ひき肉 120g
にんじん 1/3本
しょうが 少量
万能ねぎ 適量
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- ①にんじんはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②すりおろしたしょうがをごま油で炒め香りをだし、鶏ひき肉を炒める。
- ③にんじんを加え炒め、しょうゆ、砂糖で味付けをする。
- ④万能ねぎをさっと炒めポウルにうつす。
- ⑤納豆を合わせてできあがり。

ごはんがすすむ納豆メニューなのでみんなよく食べていました。
朝ごはんにもおすすめです。