



ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気とともに、新年度がスタートしました。新しい環境で、毎日ドキドキ・ワクワクしているお子さんもいるのではないのでしょうか。「パクパクだより」は給食だよりとして、主に乳幼児の“食”に関する話題を毎月お届けします。一年間よろしくお願ひします。今月は、毎日の習慣にしたい、朝ごはんについてのお話です。

朝食でエネルギーチャージ！

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない、大切なエネルギー源です。脳は眠っている間もエネルギーを消費しているため、午前中の脳の活動のためにも、朝ごはんをエネルギーを補給することが大切です。眠っていた体や脳を目覚めさせたり、生活リズムを整える役割もあります。

おいしく食べるための食習慣チェック

- 夕食は寝る2時間前までには済ませている
- 朝ごはんを食べる時間がある
- 朝ごはんを食べるとき、食欲がある
- 朝ごはんを誰かと一緒に食べている

全部チェック
できるかな？

ステップアップ・朝ごはん

毎日たべたい朝ごはん。無理せず少しずつ食べられるものを取り入れていきましょう。

その① 主食



まずは食べる習慣を付けましょう。主食は脳のエネルギー源となります

その② 主食+1品



おかずに汁物やサラダ、果物、乳製品などをプラスすると栄養バランスがアップします

その③ 主食+2品



さらに1品プラスすると、栄養だけでなく食事の満足度もアップします

朝ごはん準備のコツ

★朝ごはんをパターン化する

忙しい朝に、何を調理するか考える手間が省けます。何パターンか考えておくと、毎日飽きずに食べられます。

★夕食時に朝ごはんの準備もする

下処理だけでもやっておくと朝の調理時間が短縮され、朝ごはん作りが楽になります。

★総菜をたくさん作って冷凍しておく

もう一品おかずが欲しい時に便利！お弁当にも活用できます。時間がある時に作り置きしておくといいですね。

給食が始まります



豊橋市の給食は、各園の調理室で手作りした温かい給食を提供しています。乳幼児期に食経験を広げる目的で、いろいろな食材を使用します。旬の食材や、季節の行事、昔からの風習を伝えるための“食育”としての役割もあります。中には、給食で初めて食べる食材や料理があるかもしれません。ご自宅で献立表を確認しながら、お子さんに「今日の給食、どうだった？」と聞いてみてくださいね。

今月の食材

ふき

日本原産の山菜です。独特の香りと苦味が特徴です。“ふきのとう”は、ふきのつぼみです。ふきは下処理が必要です。茎の部分を鍋に入る大きさに切り、まな板に並べて塩を振り、手のひらで転がします（板ずり）。2~3分茹でたら冷水で冷まし、皮をむいて調理します。



献立紹介 フレークバー マカロニ安倍川

子どもに大人気！
簡単なおやつ2品です。

- フレークバー（4人分の材料）
 - マシュマロ 40g
 - バター 10g
 - コーンフレーク（無糖） 40g

1. バターを溶かしマシュマロを入れて、かき混ぜながら溶かす
 2. コーンフレークを加えて混ぜ、バットに押し広げる
 3. 冷めたら切り分ける
- ★ドライフルーツなどを入れてアレンジしてもおいしいです。

- マカロニ安倍川（4人分の材料）
 - マカロニ 60g
 - 砂糖 20g
 - きな粉 20g

1. マカロニは茹でて水にとり、水気を切る
 2. マカロニにきな粉、砂糖を混ぜてまぶす
- ★ツイストマカロニを使うときな粉がよくからみ、見た目もかわいらしく仕上がります。