

4月の食事だよ

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

新年度のスタートです。
新しい生活、新しい環境にワクワク、ドキドキ。
新しい環境に慣れるまで
時間がかかるかもしれませんが、元気いっぱい
毎日を過ごせるように、
生活リズムを規則正しくし、
体調管理に注意して
見守ってあげましょう。



食事の前に手洗いの習慣を！

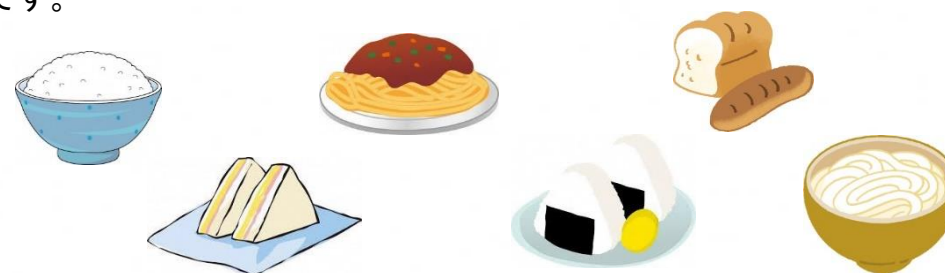
食事の前の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。

おうちでも習慣にするために、大人が声掛けをしてあげられるといいですね。



炭水化物

炭水化物は脳や体のエネルギー源となる栄養素のひとつで、米やパン、麺類などの主食に多く含まれています。
胃腸で消化吸収された炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源となります。
脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源とします。子どもの脳の成長を支えるためにも、炭水化物である主食をしっかりとることが大切です。



今月のおすすめレシピ～春キャベツのおかか和え～

材料 (大人2人前)

・キャベツ	150g	・醤油	小2
・人参	20g	・レモン汁	小1/2
・かつお節	2～3g	・砂糖	小1

作り方

- ① キャベツを2cm角の四角、人参は短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、人参を入れ、1分ほどゆでてからキャベツを加える。
- ③ キャベツがしんなりしたらザルにあけ、冷水で冷ます。
- ④ ③の水気を絞り、かつお節、調味料と和える。

