



4月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

入所・進級おめでとうございます

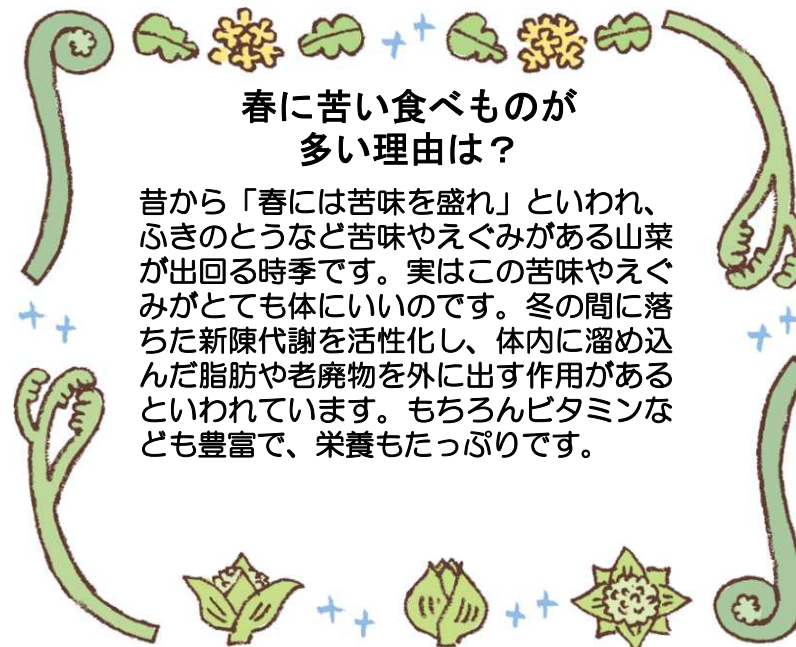
新年度がスタートしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワク。
新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。
毎日を元気に過ごすためには、健康なからだづくりが大切になってきます。
夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えて元気に登所しましょう。



食事のマナー

食事の前に手洗いの習慣を

私たちは、毎日さまざまな物に触れています。知らないうちに自分の手にもウイルスなどがついているかもしれません。
ウイルスなどの侵入を防ぐためには、帰宅時だけでなく、食事の前の手洗いが大切になります。
また、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。
おうちでも習慣にできるといいですね。



春に苦い食べものが 多い理由は？

昔から「春には苦味を盛れ」といわれ、ふきのとうなど苦味やえぐみがある山菜が出回る時季です。実はこの苦味やえぐみがとても体にいいのです。冬の間に落ちた新陳代謝を活性化し、体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を外に出す作用があるといわれています。もちろんビタミンなども豊富で、栄養もたっぷりです。

今月のおすすめレシピ ～新玉葱のポタージュ～

材料(1人前)

・コーンクリーム缶	30g	・豆乳	40cc
・新玉葱	20g	・水	30cc
・油	0.6g	・塩	0.3g
・米粉	2g	・ドライバセリ	適宜
・牛乳	40cc	・バター	2g

作り方

- ① 玉葱は、みじん切りにし、油でよく炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ② 米粉に牛乳を 1/3 程度加え、良く混ぜ合わせておく。
- ③ ①にコーンクリームと残りの牛乳と豆乳を加え、弱火で温める。
- ④ ③に②を加えて煮込み、塩で味を調え仕上げにドライバセリとバターを加える。

普通の玉葱よりも辛味が少なく、熱を通すと甘さが一層
ひき立ちます。天然の甘味でおいしくいただきます♪



「稚内市教育委員会 子育て課」