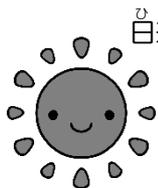




# 給食だより

## 2025年 3月号



日差しが暖かく感じられる季節になりました。今年度も残すところ後1か月です。苦手なものを食べられるようになったり、完食できることが増えてきたりと昨年の4月に比べ子供たちはたくさんの成長をしたことと思います。残りの1か月も給食を通して子供たちの成長を支えていきます☆彡

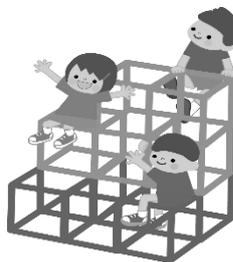


### 朝ごはんを食べて元気な1日を

“めざましあさごはん”という言葉があります。朝ごはんを食べると、頭と体に目覚めのスイッチが入ります。温かい汁物の香りや、食べ物の様々な色合いは、「美味しそう！」と五感を働かせて脳を刺激します。また朝ごはんは、からだの栄養だけではなく心の栄養にも繋がります。しっかり噛むことで脳の血行が良くなり、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンという脳内物質が活性化されます。そして誰かと一緒に食べることも大切です。朝の笑顔が1日の栄養にもなります。元気もりもりになる朝ごはんを毎日食べましょう！



朝ごはんは排便を促し生活のリズムを整えます。



元気いっぱい体を動かすエネルギーになります。



### ひなまつりのひなあられってなあに？



ひなまつりに食べられるひなあられには、どんな意味が込められているか知っていますか？ひなあられは基本的にピンク・黄・緑・白の4色で構成されることが多く、これは日本の四季を意味しており、1年を通してお子様の健やかな成長を祈るという意味が込められています。全国で食べられるひなあられは、関東では甘いポン菓子、関西では塩味のおかきが主流です。ひなあられの大きさは大きささまざまで、子供には大きいものもあります。小さなお子様がお召し上がりときは、目を離さず、誤嚥に気を付けましょう。

切って混ぜるだけ！簡単！

#### 洋風ちらし寿司(1人前)

- ・白米50g・寿司酢10g
- ・コーン5g・ハム5g
- ・きゅうり5g・白ごま1g



- ①お米を水で洗い、かために炊飯する。
  - ②ハムときゅうりを1cmの角切りにし、きゅうりには塩を振り5分程度置く。
  - ③きゅうりの水気を絞る。
  - ④炊きあがったご飯に寿司酢を混ぜ合わせる。
  - ⑤角切りにしたハムときゅうり、コーンを混ぜ合わせる。
  - ⑥仕上げに白ごまを振りかけて完成。
- 具材に卵やツナ、グリーンピースなどもよく合います♪

レシピ紹介中⇒

