

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに安全で、おいしい給食作りを目指します。またお子さまの食についての悩みや気になることなどありましたら、お気軽にお声がけください。どうぞよろしくお願いいたします。



## しっかり食べたい朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。



食欲がない子に向く朝食の工夫

- ① 手づかみでも食べられる形状にする  
★一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、卵焼きなど
  - ② 子どもの好きな食べ物を出す  
★バナナや 1/4 にカットしたミニトマトなど  
★ケチャップ味にするなど
  - ③ 具たくさんのおいしい汁物を出す  
★豚汁、野菜スープなど
- \*①～③をセットにするのもおすすめです。



みんな大好き！栄養たっぷり汁物・スープ

## 豆腐とコーンのスープ

コーンの甘みと、えのきたけのうま味がたっぷり。かつおだしが効いた優しい味わいのスープです。

材料 (大人2人分+子ども2人分)

- |        |      |        |        |
|--------|------|--------|--------|
| ・豆腐    | 1/2丁 | ・かつおだし | 750cc  |
| ・えのきたけ | 1/2わ | ・しょうゆ  | 小さじ1/2 |
| ・コーン缶  | 大さじ3 | ・塩     | 小さじ1/2 |

作り方

- ① 豆腐は1cm角に切り、えのきたけは石突きを落として長さ1cmに切る。
- ② 鍋にかつおだしとえのきたけを入れて火を通す。
- ③ ②に豆腐とコーン缶(汁ごと)を加え、煮立ったら調味料を加え、ひと煮立ちさせる。

