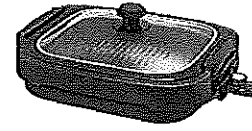
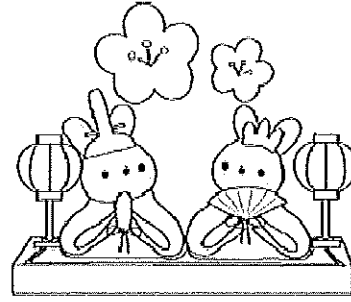
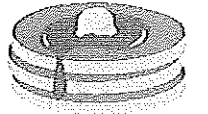


# きゅうしょく 給食だより

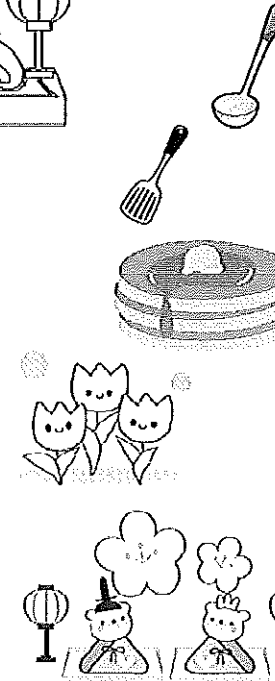


## ★食育活動報告★

2月 ホットケーキ作り



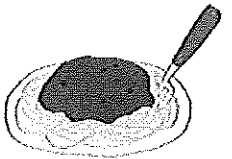
ゆり組のみんなで、ひまわり組さんと自分たちのおやつ  
のホットケーキを作りました。難しい～！と言いながらも  
おたまで生地を流して、フライ返しも上手に使って焼  
いてくれました。生クリーム、いちご、みかん、チョコ  
スプレーのトッピングも上手にできておいしそうなホット  
ケーキが完成！ひまわり組さんと先生たちにも持って  
いきました！みんなおいしいって言うてくれた～と嬉し  
そうでした♪みんなで作ったホットケーキはおいしかった  
ね♪おかわりもあっという間に完食でした！



3月はゆり組さんのリクエストメニューです！  
3日のひなまつりの給食は、ばらずし・すまし汁  
おやつはプリンアラモードを予定しています！

## 3月おすすめメニュー

# ミートスパゲティ



### ＜＜材料 1人分＞＞

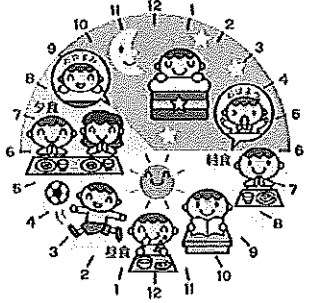
- スパゲティ・・・50g
- 油・・・・・・・・1g
- 合ミンチ・・・20g
- ピーマン・・・5g
- 玉ねぎ・・・30g
- 人参・・・・・・10g
- 油・・・・・・・・2g
- コンソメの素・・・少々
- ケチャップ・・・20g
- しょうゆ・・・0.5g
- 片栗粉・・・・・・0.5g

### ＜作り方＞

1. スパゲティは食べやすい長さに折り、たっぷりの熱湯でゆでて水気をきり、油をなじませておく。
2. ピーマン・人参・玉ねぎはみじん切りにする。
3. なべに油を熱しミンチと野菜を炒め、スープで煮て、ケチャップで味を付け、かくし味にしょうゆを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. お皿にスパゲッティを盛り、ミートソースをかける。

★子どもたちにも人気のスパゲティです♪

苦手な野菜もみじん切りにしてソースに混ぜると食べやすくなります！



平成29年 2月28日 久栄会 大阪市立広田保育所

## せいかつ 生活リズムを整えよう



生活リズムで大切なのは、1日の中で睡眠、食事、活動の時間をしっかりと決めることです。リズムが乱れてしまうと、寝不足や栄養不足、運動不足が起きてしまいます。しっかりと生活リズムを作っておくと、大きくなったときにも規則正しい生活を送ることができます。生活リズムを整えて、毎日を健康的に楽しく過ごしましょう♪

### ★生活リズムを整えるポイント★

#### ①朝は決まった時間に起きる

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。



#### ②朝と昼は活動、夕方から夜はリラックス

日中はしっかりと活動し、夕飯を食べてから睡眠までの時間は、ゆったりと過ごすとお眠りにつきやすくなります。



#### ③お風呂は毎日同じ時間に入る

入浴することで適度に体が疲れるので、睡眠の質を高める効果があります。寝る時間帯にあわせて、毎日できるだけ同じ時間に入浴しましょう。

#### ④カレンダーやシールを使って日課を作る

朝トイレに行ったらシールを貼る、歯磨きをしたらカレンダーに丸を書くなど、日課をきちんとこなして達成感を味わえるようにすると整いやすくなります。

