

# 給食だより

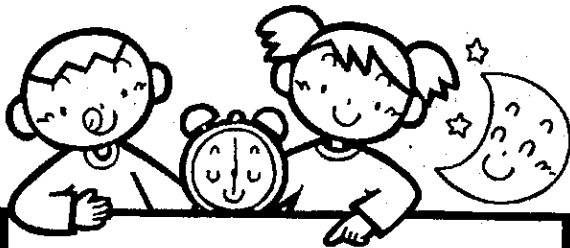
平成22年1月4日

川崎市 市民・こども局 保育課

あけましておめでとうございます。

楽しいイベント盛りだくさんの年末・年始を過ごされたことと思います。

寒い朝は起きるのがちょっとつらい子ども達ではないでしょうか？生活リズムを整え、風邪に負けない身体作りを心掛けましょう。



朝気持ちよく起きられていますか？  
起こされるのではなく、自分から目覚めることを自律起床といいます。そのためにも、入眠前は静かに過ごし、早く寝るように心掛けましょう。



## 温かい朝食を!!

朝食をしっかりとることで、身体が元気に働き、頭の働きも活発になります。

特に寒いときは、温かい食べ物を食べることで体温を一定温度に高め、風邪やけがの予防になります。そのためにも、しっかり朝食をとる習慣をつけましょう。



一緒に食事作りや買い物は  
いかがですか？

3歳くらいになると、保育園では友だちの食器を運んで並べたりします。出来ることからはじめてみましょう。

4・5歳なら食事作りもできるようになってきます。包丁も大人の見ているところで、使ってみてはいかがでしょう。危ない物から遠ざけるのではなく、危ない物の使い方、どうして危ないのかななどを教えてあげましょう。出来るかなと見守りつつ、少しずつできることを増やしていけるといいですね。

たまにはゆっくり一緒に買い物に行き、人参はどれ？ キャベツはどれかな？と食品当てクイズをしながら回ったり、ほうれん草と小松菜の違いを見たり、カレーに入れるもの探しをしたりも食育の一つです。楽しく買い物をしましょう。



## 忙しい朝の献立

### すいとん

- 1.人参・玉ねぎ・ごぼう・大根などの野菜を小さめに切り、だしで煮て、塩・しょう油で味付けをする。
- 2.小麦粉(70g)・豚挽肉(50g)に牛乳(60g)を加えスプーンで混ぜ、すくいながら1に加え煮込む。
- 3.仕上げに溶き卵やほうれん草を加える。  
(ごはん雑炊風も！)

