

# たべもの通信

発心保育園  
H25、4月

新しい年度が始まりました。今年度もたべもの通信をどうぞよろしくお願い致します。  
「命を育て、命をいただき、命を生きる」をめざして食のこと、命のことを子どもと一緒に考えていきたいと思ひます。  
たべもの通信を通して、子どもたちの様子、食に関するこゝろを伝えていけたらと思ひています。



## はたけ



ひまわり組の植えたジャガイモ  
所々芽がでなかつたりするけど  
???どうしたのかな～

今年の豆はなかなか成長  
してくれず、さやがなるか心配です。



園舎西側の畑の玉ねぎ  
ふっくらとま～るくなってきました。

## はたけ



水菜もすくすく育っています。

## さくらんぼ



今年もたくさんの実をつけています。  
少しずつ赤く色づいています。  
子どもたちも食べれるのをたのしみに  
待っています。  
お迎ふの時などに是非食べてみて下さい。

## 朝ごはん食べて今日も元気！

「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを！

朝ごはんはなぜ必要なのか・・・

朝ごはんは、脳にエネルギーを供給し、体温を上昇させます。1日をスタートするうえで大切なものです。また、よく噛んで食べることで脳の活動が活発になります。主食、主菜、副菜で栄養バランスのよい朝ごはんを食べさせたいものです。

### 簡単朝ごはんレシピ紹介

「和風ピザトースト」

パンにつけるソースは、みそとみりんを1:1  
で混ぜパンに塗ります。

具材のしいたけ、しめじ、玉ねぎは、さっと炒めて  
マヨネーズに和えてからのせ、その上に  
チーズをのせオーブントースターで焦げ目が  
つくまで焼いて出来上がり。

他にジャコなどをのせてもおいしいよ！

※朝の忙しいときに何を食べさせたら・・・  
ひじきやきんぴらごぼうなど多目に作り、  
保存しておいて、ご飯に混ぜるだけで  
できます。これにみそ汁があれば十分です。