



## 給食だより

新緑のさわやかな季節になりました。天候に恵まれた今年のゴールデンウィーク、楽しく過ごされましたか？

連休後に生活のリズムを戻すためにも、一日の活力「朝ごはん」をしっかり食べましょう！！

朝ごはんを美味しく食べるためには「夜更かしをしない」「夜食をしない」「朝、早めに起きて体を動かす」など規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんを食べると脳が刺激を受け、体も目覚め、午前中からげんきに活動できます。

### 水で流し込んでいませんか？

水やお茶で食べ物を流し込んで飲み込んでいませんか？私たちは食べ物を口の中に入れて咀嚼し、唾液で飲み込みやすいかたまりを作り、舌を使いながら喉の奥に移動させて飲み込みます。

しかし、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなり、嚥下障害の原因になります。咀嚼と嚥下のリズムを育てることが大切です。



### 今月は試食会を行います。

普段の給食の

16日(水)	ほしぐみ	3歳児
17日(木)	にじぐみ	1歳児
18日(金)	ひかりぐみ	4歳児
23日(水)	つきぐみ	2歳児
24日(木)	にじぐみ	0歳児
25日(金)	そらぐみ	5歳児

参加される方は白ご飯とお箸を忘れずにお持ちください。



## こでまり保育園

平成24年5月7日

### 旬の野菜「にら」

#### ●栄養と効果



にらの臭い成分「アリシン」には強い殺菌作用があり、ウイルスや細菌から体を守るほか、消化促進・疲労回復・食欲増進の効果が期待できます。

ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、食物繊維も豊富に含みます。

#### ●選び方

葉が厚く濃い緑色で、葉先がしゃきっとして元気なものを選びましょう。

#### ●保存方法

水に濡れると痛みやすく、日持ちしない野菜なので、なるべく早く使い切りましょう。葉先が折れないように新聞紙などで包んでからラップで包み野菜室に立てて保存しましょう。

冷凍する時は、よく洗って切ってから密閉できる保存袋や容器に入れて冷凍します。

#### ●食べ方

野菜炒め、ニラ玉、みそ汁、ニラレバ、餃子の具などいろいろな料理に活用できます。

冷凍したものは解凍するとべたつくので、パリパリに凍った状態で、味噌汁やスープ、炒め物に入れるといいでしょう。

### 鶏肉のオレンジ焼き 一人分



若鶏もも肉	50g	ママレード	4g
にんにく	2g	しょうが	2g
しょうゆ	4g		

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ ②、ママレード、しょうゆ、を混ぜ合わせて①の鶏肉を15分ほど漬け込む。
- ④ 熱したフライパンで焼く。

※ ママレードは焦げやすいので焦げないように注意しましょう。豚肉や手羽中でも美味しくできます！