



# 給食だより 8月

杉戸みちのこ保育園

令和3年8月1日

ジメジメとした梅雨がようやく明け、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。いよいよ夏本番です。暑さで食欲が低下しがちです。そんな時こそ、しっかりたくさん食べて、休息を取り体の変化に気を付けて元気に過ごしていきましょう。

## 朝ごはんをしっかりたべよう

朝ごはんは1日を過ごす為にとっても大事です。しかし、朝ごはんをしっかり食べてくれないというお子さんも少なくないはず。朝ごはんを食べたくない理由を聞いてみるのも大切です。その理由によっては解決策も見つけられやすくなります。

朝ごはんを食べない子への試して欲しい対策と人気のおすすめメニューを参考にして、少しでも朝食を食べる習慣をつけてみましょう。

### ★朝ごはんを食べない子におすすめ

1. ホットケーキ
2. おにぎり
3. シリアル
4. ヨーグルト
5. フルーツ
6. チーズ



### 朝ごはんを食べない子への対策

1. 早寝早起きの習慣をつける
2. 前日の夕食後や朝食前に体を動かす
3. 朝食べたいものを選択させる
4. 子供の好きなメニューを出す日を作る
5. 明日の朝ごはんの用意を一緒にする
6. 少量でも OK にする

### 今月のおすすめレシピ

### 豚のチーズタッカルビ風

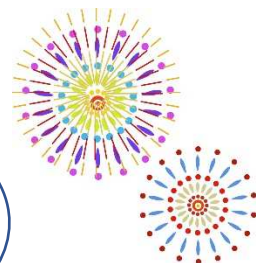


<材料>	幼児2人分
豚もも肉	40g
じゃが芋	40g
キャベツ	20g
玉葱	20g
ピザ用チーズ	20g
ごま油	3g
米みそ	5g
しょうゆ	4g
砂糖	3g
にんにく	2g
しょうが	2g

#### <作り方>

1. ジャガイモは皮を剥いて1cm程の角切りにする。キャベツはぶつ切り、玉葱はスライスにする。
2. ボールに調味料を合わせて、豚肉を入れ15分程置き野菜を混ぜる。
3. フライパンにごま油をひき、2をいれて中火で炒める。
4. 豚肉の色が変わったら、ふたをして蒸し焼きにする。
5. 具材を端によせ、真ん中にチーズを入れふたをしチーズが溶けるまで煮る。

コチュジャンの代わりに米みそを使って甘く作っています。



### 食育活動



27日にらいおん組とぞう組で食パンのピザ作りを行います。自分好みのピザを作ってもらって楽しく食べてもらいたいです。

