



1月の食育だより

2025年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養を補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んでたべることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活性化になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促してくれます。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけにせず、野菜と肉や魚・卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしてみましょう♪

クッキングをしました♪

12月のお誕生会の3時のおやつできくぐみさんがケーキトッピングをしました♪クリームや果物を好きのように飾り自分だけのケーキを作っていました♪すみれと、未満児さんもかわいいケーキに「わあ♡かわいい♪」と歓声があがっていました◎



さくらさんがフルーチェ作りをしました♪上手に牛乳を注いで「ぐーるぐる♪」と楽しそうに混ぜていました♪自分で作ったフルーチェは格別においしかったみたいです(*'▽`*)

12月のおすすめレシピ

〈材料作りやすい分量〉

- | | |
|------------|----------|
| ・鶏もも身 400g | ・にんにく 4g |
| ・片栗粉 適宜 | ・生姜 8g |
| ・油 適宜 | ・カレー粉 5g |
| | ・酒 5cc |
| | ・塩 2g |

「カレー味の唐揚げ」

〈作り方〉

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ボールに①とにんにく・生姜のすりおろし(チューブ可)・カレー粉・酒・塩をいれ、混ぜながら揉み込む。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油であげる。



カレー粉の風味が食欲 up ↑