



「早寝、早起き、朝ごはん」

新緑が美しい時期になりました。新年度も始まり、新しい生活に慣れてきた頃ですが、疲れも出やすい時期です。規則正しい生活を心掛けましょう。

まずは、

「早寝、早起き、朝ごはん」

早く寝ると、早く目が覚めます。早く寝る子どもは、朝の寝起きがよい傾向があり、起きた時にお腹がすいて、朝ごはんがおいしくいただけます。早めに夕食をすませ、早く布団に入るようにします。→早寝、早起き、朝ごはん のサイクルに！

食事時間を決めて、一日の生活リズムを整えましょう

食事時間を決めると、例えば身体各ホルモン等の分泌が整い易くなり、身体に負担がかかりにくくなるといわれています。一定の時間になったら食事することで、身体もそのサイクルに合わせやすくなります。

「よく遊び、よく食べ、よく寝る」

規則正しい生活リズムは、乳幼児期の健やかな成長の基盤です。昼間はよく遊び、遊んだ後はよく食べ、早寝して、お腹を空かせて目覚め、朝ごはんをしっかりと食べて、登園しましょう。

できることからやってみよう！

「早寝、早起き、朝ごはん」 チェック！

- ☐ いつもと同じ時間に起き、朝の光を浴びた
- ☐ 朝食をとり、一日を始めるリズムをつくった
- ☐ 日中はしっかり体を動かして遊んだ
- ☐ 夕食の時間が遅くなりすぎないようにし、夜は早めに布団に入った



春 ～皐月（さつき）～

旬の食材には、出始めの「走り」、旬の真っ盛りの「盛り」があります。

野菜～走り～

たけのこ
落（ふき）
グリーンピース（ピースご飯）
スナッペンとう

野菜～盛り～

春キャベツ
グリーンアスパラガス
新玉ねぎ
そら豆
新ジャガイモ（磯ポテト）

魚～走り～

しらす
かつお 鰹
さわら 鯖

鯖の西京焼き

4人分 (g)

鯖(さわら)	160	1	鯖は、味噌と酒に30分程度つけておく。
西京みそ	大さじ1	2	焼く前に、魚表面のみそをさっと除いて、グリルで、弱火から中火で、5～7分程度、焦げないように注意して焼く。
酒	大さじ1		
油	大さじ1		

給食の一品から



ピースご飯

3人分	(g)
白米	150
グリーンピース	大さじ3
酒	小さじ1
塩	少々
昆布(だし用)	2センチ程度

- 1 グリーンピースはさやから取り出す。洗う。
- 2 米を研いで、炊飯器の内釜に入れ、酒、塩、昆布を加え、炊飯器の目盛りまで水を注ぐ。グリーンピースを、まんべなくのせ、通常炊飯する。

磯ポテト

4人分	(g)
じゃが芋	中1個
塩	少量
青のり	少々

- 1 じゃが芋は、皮をむいて乱切りにする。鍋にお湯を沸かし、茹でる。
- 2 じゃが芋が柔らかくなったら、湯を捨て、鍋のふたをして、鍋ごとふり、粉をふかす。
- 3 塩・青のりをまぶして仕上げる。

「風土と食の恵み」

私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から、採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた食文化があります。



出典：農林水産省 HP

「私たちの主食「お米」は、主に、東日本では、5月に田植えが行われます。4月に「種まき（播種はしゅ）」を行い、苗を育てます。

田植え前の、苗を育てる過程で、直射日光を受け異常な高温にさらされると、草が焼けて白く枯れてしまうこともあります。そのため、天気の模様をみながら、換気を行ったり、遮光ネットをかけて保護したり、寒ければ密閉して温度を保ったりと温度管理には細心の注意を払いながら苗を育てています。



苗半作（なえはんさく）

『苗』をきちんと育てることができれば、半分は成功したもの という意味です。『苗作りから田植えまでの期間』が、米作りをする様々な工程の中でも最も重要な作業になります。

「人間で言えば、苗作りは幼少期にあたります。「三つ子の魂、百まで」と言いますが、苗作りと子育てはとても似ています。」