

栄養士の

# エプロンだより

No.42

新年度になり、初めての集団生活や進級など新しい生活がスタートした方もおいでだと思います。慣れるまでには少し時間がかかりますが、子ども達もゆっくりと新しい環境に慣れていきます。早く慣れるためにも生活リズムを整え、優しく見守ってあげましょう。

## ★ しっかり食べよう朝ごはん ★

一日のスタートの食事である朝ごはんを食べましょう。

### 朝ごはんを食べる子

- ☆一日元気に過ごせる
- ☆体温が上がる
- ☆頭の働きがよくなる



### 朝ごはんを食べない子

- ☆ぼんやりしたり、疲れやすい
- ☆体温があがらない
- ☆イライラ、おこりっぽくなる

### ★朝ごはんを手早く作るには・・・

#### ①前日の夜に下ごしらえをしておく

野菜を切っておく・みそ汁の具を煮しておく など

#### ②前日の晩ごはんをアレンジ

煮物を卵焼きに混ぜる・ポテトサラダをサンドイッチの具に など

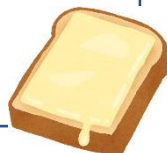
#### ③作り置きできるおかずを用意しておく

煮物やきんぴらごぼう など



## ★ツナトースト

食パン	1枚
ツナ缶	1/2～1缶
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	適量
マヨネーズ	適量



パセリ・コーン・ブロッコリーや玉ねぎのみじん切りを入れても美味しいです。



1. ツナは汁気をきって、塩こしょう・マヨネーズを混ぜ合わせる。
2. 食パンの上に①とチーズをのせて、オーブントースターで焼く。