



令和 6 年 5 月

京丹後市 こども未来課

風香る5月、さわやかな風の中、外で活動することが楽しい季節になりました。おもいっきり体を動かし、楽しむためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした、よい生活リズムが大切です。まずは毎日、朝ごはんを食べることから始めましょう。

☆ 「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけよう

朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、また午前中を過ごすための大切なエネルギーになります。さらに、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割もあり、朝の排便も促します。

親子一緒に、生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」のよい生活リズムを身につけましょう

成長ホルモンの分泌に影響があるため、早く寝ることが大切です。

朝日をあびることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。



朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

生活リズムを整えることは、気持ちを安定させるためにも大切です。今一度生活リズムを見直し、規則正しい生活をしましょう。

☆ 行事食 ～端午の節句 かしわ餅～



5月5日は、「端午の節句」で男の子のお祝いを、また「こどもの日」で子どもの健やかな成長を祝い、母親に感謝する日でもあります。

行事食として食べられるかしわ餅は、お餅をだ円形にして、あんを入れ、二つに折ってかしわの葉っぱで蒸して作ります。かしわの木の葉は、新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎがいなくなるならない」と、縁起のよいものとして、この日に食べられるようになりました。

ぜひご家庭でも端午の節句を、かしわ餅でお祝いしてください。

☆ 献立紹介 ☆

大豆入りミートボール (大人2人分 子ども2人分)

4/29

豚ひき肉	180g
大豆(水煮)	180g
玉ねぎ	180g
にんじん	50g
片栗粉	小さじ2
米粉	大さじ1.5
食塩	ひとつまみ
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ1強
ソース	大さじ1/2
みりん	小さじ1

- ① 大豆水煮は粗みじん切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に①を混ぜ、片栗粉、米粉、食塩を加えてよく混ぜ、団子状にする。
- ③ ②を揚げ油で揚げる。
- ④ 調味料を合わせてソースにし、かける。

(子ども一人分：186kcal)

しょうゆフレンチ (大人2人分 子ども2人分)

4/10

きゃべつ	210g
きゅうり	90g
にんじん	30g
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1強
油	大さじ1/2

- ① きゃべつ、にんじんは細切りにして茹でて水気を絞る。きゅうりも細切りにし、塩もみをして水気を絞る。
- ② 調味料を合わせ、①を和える。

(子ども1人分：23kcal)

ふのラスク (子ども6人分)

4/13

焼麩	18g
油	18g
砂糖	18g

フライパンに油を熱し、焼麩を入れて表面をカリッとさせ、一旦取り出す。そのフライパンに砂糖と水少々を加え、砂糖を溶かしながら加熱し、少しアメ色になったら火を止め、麩を入れてからめる。

(子ども1人分：49kcal)