



# 給食だより



こいのぼりが天高く空を泳いでいます。新年度がスタートして約1ヶ月が経ちましたね。新しい生活で緊張気味だった子どもたちも、今ではすっかり新しいクラスに慣れ、元気に給食が食べられるようになってきました。環境が変わり、生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。元気に1日を過ごすために、朝ごはんを必ず食べてから登園しましょう。

## 『元気パワーは朝ごはんから！』



朝ごはんを食べないと1日を元気に過ごせないよ。早起きして、朝ごはんを食べよう！



☆活動をスタートさせるスイッチ  
朝ごはんを食べることで、体温を上げて  
て  
頭と体を目覚めさせます。体の隅々に  
エ

エネルギーがいき渡ると、やる気が出たり  
元気に動くことができます。

☆生活&体のリズムを整える

朝の光を浴びて、朝ごはんを食べること

で体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが作りやすくなります。

## 埼玉県（秩父）の郷土料理

### 「みそポテト」レシピ

#### 材料（3～4人分）

- ・じゃが芋 300g
- ・小麦粉 50g
- ・水 60～70g
- ・油 適量
- ・味噌 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・酒 大さじ2

#### 作り方

- 1、じゃが芋を乱切りにし耐熱皿に並べ、水（分量外：大さじ2）をふりかけラップをし、500Wの電子レンジで5分ほど加熱する。
- 2、小麦粉と水を混ぜて衣をつくり、じゃが芋に衣をつけて170～180度に熱した油で揚げる。
- 3、調味料をすべて混ぜ合わせて煮詰め、たれを作る。
- 4、ポテトにたれをかける

令和5年 5月発行 はなにご園 管理栄養士 若林由香里