

# 4月 給食だより

## ご入園・ご進級おめでとうございます

ふきのとうは芽吹き、春を感じる季節。希望いっぱいの新生活のスタートです。この時期の子どもたちは、これまでと少し違った環境の中で、いつもより疲れやすく体調を崩しがちです。ご家庭では、夜できるだけ早く休ませ、十分に睡眠をとりましょう。また、昼間に元気いっぱい過ごせるよう朝ごはんをしっかり食べましょう。



### 基本はここから！早寝・早起き・朝ごはん

0~2歳児は  
14~16時  
間、3~5歳児は11~13  
時間の睡眠が必要と言われ  
ます。この間、子どもは脳  
と体を休めて回復させてい  
ます。また、日中の記憶を  
整理し、定着させる役割  
も。同じ睡眠時間でも、早  
寝の方が質がよいと言われ  
ています。

早寝することで、目覚め  
も自然に早くなります。  
そして、陽の光を浴びる  
ことで、内蔵を含めた全  
身が自然と目覚めていき  
ます。薄暗くてもカーテン  
を開けて、自然な形で  
子どもが目覚める  
ように、意識して  
いきましょう。



朝ごはんをとると  
体温が上がり、体と脳が目  
覚めます。エネルギーも充  
たされたので、子どもは日  
中たくさん遊ぶことができます。  
また、体と脳をたく  
さん動かすことで、心地よ  
い疲れを感じて、夜の質の  
いい眠りにつながります。

### 「アレルギー物質を含む食品」について

旭川あかしあ認定こども園では、厚生労働省で規定されている「アレルギー物質を含む食品」を取り入れた給食を実施しています。そのためこども園では提供予定日前に、ご家庭で事前に試してもらうことをお願いしています。ご家庭で食べたことがあり未記入の場合は、おたより帳ファイルの中にある「アレルギー物質を含む食品」の喫食済欄に「○」を記入してください。

### こども園の給食レシピ

#### (ほうれん草の華風炒め)

##### (作り方)

- ①ほうれん草は2~3cmに切り  
下茹でし、流水でよく抜きをします。
- ②春雨は茹でて冷やし、2~3cm  
に切り、ロースハムは千切りにします。
- ③卵を割りほぐし、半量の油で炒り卵を作ります。
- ④フライパンにサラダ油としょうがを入れ火にかけ、  
ロースハムを炒め、ほうれん草、春雨を入れて炒めます。
- ⑤④に☆を入れて、味付けをします。



(材料 こども1人分)

ほうれん草	32g
卵	8g
春雨	1.6g
ロースハム	4g
おろししょうが	0.4g
☆砂糖	0.4g
☆中華風調味料	0.1g
☆醤油	0.8g
サラダ油	0.8g