

# 給食室の窓から

2020 5



テレワークや自宅待機など、生活リズムを作りにくい状況ですが、たくさん遊ぶことで、お腹がすくリズムが整っていきます。リズムを整えることは「元気に遊べる」「美味しく食べられる」「気持ちよく眠れる」源です。

免疫力を高め元気に過ごすためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう。

## ～忙しい朝にもおすすめの作り置きレシピ～

<蒸し鶏> \*放っておくだけの簡単低温調理。

お砂糖の効果でふっくらジューシーな仕上がりです。

鶏むね肉	1枚	1. むね肉の両面にフォークでまんべんなく穴をあける。
塩	小さじ1	2. お肉に塩と砂糖をよく揉みこむ。
砂糖	ひとつまみ	3. ラップ、アルミホイルの順で包む。
		4. 沸騰したお湯に入れ10分、火を止めて60分経ったら取り出す。

<万能たれ> \*蒸し鶏やお豆腐などのたれとして、

お肉やお魚の漬け込み、炒め物に。

肉じゃがやポテトサラダの調味料として使っても美味しいです☆

☆梅みそ		☆生姜塩こうじ		☆ねぎ塩	
うめ	大さじ1	塩こうじ	大さじ2	ねぎ	1/2本
みそ	小さじ1	おろし生姜	お好みで	ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ2	塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	砂糖	大さじ1	レモン汁	小さじ1
				ごま	お好みで

気温が上がってきました！

水分補給をしっかりとしましょう。



水分補給には白湯か麦茶などをおすすめします。麦茶の原料である大麦は初夏に旬を迎えます。

その時期のものを身体が欲するのはとても自然な事なのです。

くわえて、ベビー用の野菜ジュースもスポーツ飲料水などの清涼飲料水はお勧めできません。大人の身体と違い、消化機能も未成熟な子どもにとって、清涼飲料水の糖分やミネラルは過度な摂取になり、消化機能に負担がかかることもあります。