



食育だより 5月



2025.4.

みどりこども園

新年度がスタートして、1ヶ月が経とうとしています。

子どもたちは新しい環境に慣れてきたと同時に疲れが出てくる頃でもあります。5月は連休もあり、生活リズムが崩れやすくなりますのでお休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて3食しっかり食事をして、十分な休息をとりましょう！

早寝
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

簡単でおいしい！朝ごはんレシピ

～キャベツたっぷりツナチーズトースト～

旬の春キャベツを使ったレシピです♥



材料【1人分】

- ・食パン…1枚
- ・バター…5g
- ・ピザ用チーズ…15g
- ・キャベツ…80g
- ☆ ツナ…1/2缶
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・塩こしょう…少々

- ① キャベツを千切りにする。
- ② ボウルにキャベツと☆を入れ混ぜる。
- ③ 食パンにバターをぬり、②とチーズをのせ、焼き色がつくまで5分ほど焼く。

キャベツを玉ねぎに変えてもおいしいですよ！♥

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

新玉ねぎ	春キャベツ	セロリ
菜の花	アスパラガス	新じゃがいも
たけのこ		

春 苦みのある食べ物が多く、眠っている身体を起こします。

食育クイズ

Q 3～5月に旬を迎える「ひじき」は、どこでとれるでしょう？

① 畑

② 山

③ 海

A ③ 海

「ひじき」は海藻で、海の中では茶色っぽい色をしています。乾燥したひじきは、黒色に変わります。