

# 給食だより



2016年7月号  
シャローム三育保育園

先月、うさぎ組・くま組の子どもたちとクッキーを作りました。型抜きを友だちと交換したり、材料を混ぜたりして自分で作ったクッキーを見せてくれた時の子どもたちの顔は、達成感に満ちているようでした。

## 朝ごはん食べるとこんなにいいことが



### 体の活性化

視覚、聴覚、味覚、嗅覚が刺激され脳が目覚めます



### 肥満防止

朝ご飯を食べないで、昼ごはんをいっぱい食べると太る原因になります。



### 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激され排便しやすくなります



### 脳のエネルギー源になります

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため朝ごはんを食べないとエネルギー不足になります



### 【4人分】

アジ(小) 400g 玉ネギ 1個  
ニンジン 1/4本 ピーマン 1個  
黄パプリカ 1/3個  
<タレ>  
だし汁 150ml みりん 大さじ 1.5  
砂糖 大さじ 2 酢 60ml  
しょうゆ 大さじ 2

## ～鱈のエスカベツシュ～

5～7月に獲れる旬のアジは小～中型で脂ののりがいいです

1. 玉ねぎ・パプリカ・ピーマンはそれぞれ薄切り、人参は千切りにしておく。
2. 鍋にタレの調味料を入れ火にかけて沸騰させる。
3. 小麦粉(分量外)をつけて揚げた鱈と1を並べ、2を熱いうちにかけ、漬け込む。