

令和5年度
4月号

食育だより

水巻さくらんぼ認定こども園

TEL 203-3622

毎月19日は食育の日



春の陽気が増してきました

一日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期ですね。今回は、「早寝・早起き・朝ごはん」の活動をご紹介します。朝ごはんを食べて一日元気で過ごしましょう。



早寝・早起き・朝ごはんとは…



シンボルマーク

文部科学省が推奨する国民運動です。

子どもたちの健やかな成長のために、「適切な運動・調和のとれた食事・十分な休養・睡眠」が大切です。このような生活習慣を身に付けることができる環境を地域一丸となって行う取り組みの事です。

この生活習慣ができるようになると、体力や気力、学習意欲があがると言われています。



☆簡単！パスタ入り野菜スープ

- <材料4人分>
- ・ミックスベジタブル 大さじ4
 - ・ソーセージ 4本
 - ・パスタ（早ゆでタイプ） ひとつかみ
 - ・水 600cc
 - ・コンソメ 1個
 - ・塩 少々

<作り方>

- ① 鍋に水、コンソメ、ミックスベジタブル、ソーセージを入れ火にかける。
- ② 沸騰したらパスタを入れ、やわらかくなったら塩で味を調える。