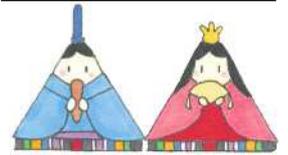


# きゅうしょくだより



令和8年3月 河原町保育園

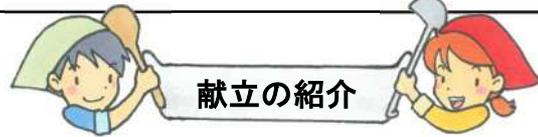


## 旬の食材と献立

### ●のらぼう菜

川崎市の伝統野菜で、多摩区や麻生区で多く生産されています。甘みのある軟らかい食感が特徴で、くせが少なく食べやすい野菜です。

◆みんな美味しい！郷土の味レシピコンテストおかず部門にてグランプリを受賞した「川崎春巻き」、同じくおやつ部門にてグランプリを受賞した「のらもっぱ」を献立に取り入れました。どちらも「のらぼう菜」を使用しています。



## 献立の紹介

春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。彼岸は、年に2回（3月と9月）、お墓参りやお供えをしてご先祖様を供養する期間です。

お彼岸には、仏壇に「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えする風習があります。春に美しく咲くぼたんの花をイメージして作るのが、「ぼたもち」です。

保育園では、米ともち米を混ぜて炊き、軽くついて丸めて、まわりにあんこや黄名粉をまぶして手作りしています。



「川崎春巻き」は、7つの区がある川崎市をイメージして、7種類の食材を皮で包んで油で揚げます。「のらもっぱ」は、韓国風おにぎり・チュモッパにのらぼう菜を加えて、こどもたちにも食べやすくアレンジしたおやつです。

「のらもっぱ」のレシピを考えてくれたのは、いつも河原町保育園でおいしい給食を作ってくれる(株)サンユウのチーフさんです。13日に保育室にご招待します！

## 生活リズムを確認してみましょう！

### 早寝・早起きしていますか？

寝る時間が遅くなると、成長ホルモンなどの分泌に悪影響があります。起床してしばらくは、脳も体も目覚めきっていないので、朝ごはんが食べにくいものです。食事の30分前までに起きられることが、理想的です。思い切って早く起きてみることで、寝る時間を早め、生活リズムを整える方法もあります。



### 朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは、その日を元気に過ごすために大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べているかどうかは学校の成績に影響してしまうというデータもあります。

朝ごはんを食べて、体と脳にエネルギーをチャージしましょう！



### 主食・主菜・副菜がそろった食事ですか？

エネルギー源になるごはんやパンなど（主食）・たんぱく源になる肉・魚・卵などのおかず（主菜）・ビタミンやミネラルが摂れる野菜のおかず（副菜）がそろった食事を基本にしていると、栄養のバランスが整いやすくなります。

