

あさごはん 3つのスイッチをONにしよう!

朝ごはんを食べると、おやすみモードだった体を活動モードに切り替える3つのスイッチが入ります。



からだのスイッチ

体温が上がり体を活発に動かすことができます。



あたまのスイッチ

朝ごはんが脳のエネルギーになり集中力がアップします。



おなかのスイッチ

お腹の調子が整い、便通が良くなります。

いつもの朝食をレベルアップ!

まずは何か口に入れるところから! しっかり朝ごはんを食べられるようにレベルアップしていきましょう。

レベル1

水や牛乳・野菜ジュースを飲んでまずは胃を目覚めさせるところから!



レベル2

乳製品や果物など食べやすい物から口にしてみましょう。



レベル3

黄赤緑の三色食品群の中から調理いらずのものを一つ選んで食べてみましょう。



レベル4

前日の残りや、冷凍おにぎりなど簡単に料理できるものを利用し、バランスと量を考えながら準備してみましょう。



レベル5

主食、主菜、副菜、汁物の4つをそろえましょう。



函館市地域子育て支援拠点事業

社会福祉法人 函館共愛会 4 サロンの紹介

子育てサロンとは…

子育て中の親子が気軽に集い、遊びに来るところです。お子さんの遊びを見ながら育児の情報交換をする中で沢山の友達の輪が広がります。どなたでも無料で利用できます。

中央認定こども園

子育てサロン

TEL23-5617

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日(子育て相談)
9:00~14:30



(新川町1番5号)

鍛冶さくら認定

こども園子育てサロン

TEL55-6647

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日(子育て相談)
9:00~14:30



(鍛冶1丁目11番21号)

赤川認定こども園

子育てサロン

TEL47-6767

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日(子育て相談)
9:00~14:30



(赤川町161番地2)

南かやべ認定

こども園子育てサロン

TEL25-6677

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日(子育て相談)
9:00~14:30



(川汲町1601番1)



今日のメニューは これで決まり! Vol.3



MENU

・けんちんうどん

・チンゲン菜の
ごまマヨ和え

・豆腐ドーナツ



共愛会のこども園で提供している
献立をご紹介します!

日々の献立作りに悩む…

あともう一品ほしいな…

そんな時にお役立てください!!



社会福祉法人 函館共愛会
こども園地域貢献事業

けんちんうどん



《材料 4 人分》

- ・うどん・・・適宜
- ・鶏肉・・・50g
- ・なると・・・25g
- ・油揚げ・・・20g
- ・人参・・・35g
- ・ごぼう・・・20g
- ・干椎茸・・・3g
- ・ねぎ・・・30g
- ・正油・・・小さじ4
- ・みりん・・・小さじ2
- ・かつお節・・・6g
- ・だし昆布・・・3cm角

《作り方》

- ① 干椎茸は水で戻し、薄切りする。鶏肉は約 1.5 cm 角に切り、なるとは薄切りする。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は短冊切りにし、ごぼうはさがきにするか半月切りにして、水にさらしておく。ねぎは小口切にする。
- ③ 鍋に水と昆布を入れ加熱し、鍋底から小さな気泡が出てきたら火を止め昆布を取り出す。再加熱し、沸騰したら火を止め、かつお節を入れて 2 分間おく。
- ④ ボウルにざるを重ね、ざるにキッチンペーパー（又は布）をしき、かつお節をこす。
- ⑤ ④に鶏肉・干椎茸、②の野菜を入れて煮ていく。ごぼうが柔らかくなったら、なると・油揚げを入れて、調味料を入れて味付けをし、最後にねぎを入れて完成です。

チンゲン菜のごまマヨ和え



《材料 4 人分》

- ・チンゲン菜・・・200g
- ・人参・・・30g
- ・ちくわ・・・25g
- ・すりごま・・・大さじ1
- ・マヨネーズ・・・小さじ4
- ・正油・・・大さじ 1/2
- ・砂糖・・・少々
- ・酢・・・少々

《作り方》

- ① チンゲン菜は十字に切り込みを入れて洗い、沸騰したお湯でゆでる。好みの硬さになったら水で冷やし、食べやすい大きさに切り、水気をきる。
- ② 人参は約 3 cm 位の長さ千切りにしゆでて、水で冷やし、水気をきる。
- ③ ちくわは縦半分に切って半月にし、薄切りにする。
- ④ ボウルに★の調味料を合わせる。
- ⑤ ④に野菜とちくわを入れて和えて完成です。

豆腐ドーナツ



《材料 4 人分》

- ・ホットケーキ MIX・・・60g
- ・豆腐・・・60g
- ・白いりごま・・・大さじ1
- ・揚げ油・・・適宜
- ・砂糖・・・小さじ1

《作り方》

- ① ボウルに軽く水分を切った豆腐を入れ、手でつぶす。その中にホットケーキ MIX と白いりごまを加えよく混ぜ合わせる。
- ② ①がひとつにまとまったら、ドーナツ状に形を作る。
- ③ 160℃の揚げ油に②を入れ、両面がきつね色になるまで揚げたら、網などに置き、油をきる。
- ④ ③に砂糖をまんべんなくまぶし、完成です。

※砂糖の他に、きなこやココアをまぶすとさらにおいしくなります！