



# R8 5月給食だより

西久留米こども園



子どもと一緒に朝ごはんの習慣を

幼児期は、これからの食習慣を育てていく大切な時期です。1日の始まりにしっかり朝ごはんを食べられるよう、少しずつ習慣を身につけていきたいですね。遅寝遅起きが続くと生活リズムが乱れ、おなかがすきにくくなってしまいます。朝食をゆっくり食べきるまでには、ある程度の時間が必要です。早寝早起きを心がけて、朝ごはんを落ち着いて食べられる時間をつくっていきましょう。

## 3時のおやつ **ごはんおやき** 作りやすい量・幼児6人前

米	1合(150g)
しらす干し	30g
ねぎ	50g(細ねぎ1束程度)
卵	1個
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

### 【作り方】

- ① 米を洗い、しょうゆと水を加えて炊きます。
- ② ねぎは小口切りにします。
- ③ 炊き上がったしょうゆ味のごはんにごま油を加えて混ぜ、しばらく冷まします。
- ④ ごはんが冷えたら、しらす干し・ねぎ・卵を加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ バットにクッキングシートを敷き、④をのせて平らに伸ばします。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで10分ほど焼きます。
- ⑦ 焼き上がったら完成です。
- ⑧ 食べやすい大きさに切ります。

オーブンのほか、フライパンやホットプレートでも作れますよ。



しょうゆと一緒に炊いたごはんでもおいしく作れますが、余った白いごはんからも作ることができます。しらす干しの代わりに、かつお節や桜えびを入れてもおいしいです。ねぎはたっぷり入れると甘みが出ます。栄養たっぷりなので、朝ごはんにもおすすめですよ。



給食室でのごはんおやき作りの様子です。香ばしい匂いが広がっています。