

# スマイルランチ通信 3月号



アメリカは国の半分くらいが農地でいろいろな農作物を作っています。様々な国の良いところや新しいものを取り入れ、多様性のある文化が作られました。家庭では食べ物を盛った大きなお皿をテーブルに並べ、そこから各自のお皿に取り分けるのがアメリカのスタイルです。

デリシャス (おいしい)

たべものマップ

**ハンバーガー**  
アメリカのソウルフード

**パイナップル**  
ハワイのパイナップル畑は観光名所のひとつ

**自由の女神**  
独立100周年を記念してフランスから贈られた

## みんなだいすき♡ 鶏肉のピザ焼き

### ◆材料 (4人分)

- 鶏モモ肉 240g
- 塩 少々
- 油 大さじ1
- 玉葱 1/4個 (50g)
- ピーマン 1/2個 (20g)
- ケチャップ 大さじ1
- ピザ用チーズ 25g

### ◆作り方

- 鶏肉に塩をふって下味をつけて焼く。
- 玉葱、ピーマンを薄切りにする。
- ①の鶏肉にケチャップを塗り広げ、②の具材をトッピングして、チーズをかける。
- オーブンで3~5分焼く。  
チーズが溶けてうっすら焦げ目がつくと出来上がり♪

☆具材はお好みで変えてもおいしく作れます♪  
いろんな具材を試してみてください♪

☆お手伝い☆  
ピザのトッピング

## こどもと食 / ~こどもの食事Q&A④~



12月から4回にわたって「こどもの食事Q&A」と題し、保護者様や園の先生から実際に頂いた質問にお答えしています!

### Q.4 朝ごはんのことを知りたい!

#### ★なぜ朝ごはんを食べるの?

朝ごはんには体温を高めて体を目覚めさせたり、生活リズムを整える役割があります。一日のパワーの源になるので、しっかり食べましょう。

#### ★どんなものを食べるとよいの?

朝ごはんに必要なものは3つです。  
エネルギー源になる『炭水化物(糖質)』  
体を目覚めさせる『たんぱく質』  
栄養素の吸収を助ける『ビタミン、ミネラル類』を取り入れましょう。



#### ★簡単に用意するには?

忙しい朝、準備はできるだけ手軽に済ませたいですよね。前日に具たくさんお味噌汁を作っておくと朝は温めるだけ、サラダは市販のカット野菜を使って盛り付けるだけにと少し手間が省けるのではないのでしょうか。休日など時間のある時に常備菜を作ったり、市販のレトルト品、お惣菜などを取り入れるのも一つの方法です。ワンパターンになっても良いのです。毎朝食べることを習慣づけましょう。



## 旬の食材 フ イ ズ

★今月は“はるキャベツ”だよ!  
食べ物が一番おいしくなる季節を点と点でつないでみよう!

①ゴーヤ



②きのこ



③はるキャベツ



④しろな



a.はる



b.なつ



c.あき



d.ふゆ

