



献立担当 キッズランチクラブ

令和5年4月キッズだより



入園・進級おめでとうございます。新しいクラス、新しいお友達、新しい先生に出会い子供たちは期待と不安と楽しみでいっぱいです！充実した保育園生活を送るために家庭でも起床・食事・睡眠のリズムを整え登園しましょう！園でも食べてほしいメニューをたくさん準備しています。好きなもの・食べられるようになった食材をたくさん増やしていきましょう。

4月献立のポイント

- *保育園の給食に早く慣れる様に食べやすいメニューを準備しています。
- *沖縄そば・煮込みうどん・チキンカレー・人参シリシリーなど馴染みある料理を予定しています。
- *たけのこご飯・若竹汁・春ごぼうイリチー・もずく丼・キャロットケーキなど旬のお野菜や季節の料理も予定しています。

～今月のおすすめレシピ～



三月菓子 6個位 1個あたり160kcal

旧暦の3月3日に潮干狩りに行っておやつに持って行って食べたそうです
(作り方)

- | | | |
|------------|------------|--------------------------|
| ・三温糖 | 70g | ①小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。 |
| ・卵(M玉) | 1個 | ②ボールに卵と三温糖を入れ、混ぜ合わせる。 |
| ・ラード | 7g | ③卵と三温糖がしっかり混ざったら、溶かした |
| ・白ごま | 7g | ラードと白ごまを加える。 |
| ・小麦粉 | 130g | ④ふるっておいた①を③に加えザックリ混ぜる。 |
| ・ベーキングパウダー | 大さじ2弱(21g) | ⑤生地を薄く長方形に成形し包丁で切れ目をいれる。 |
| ・揚げ油 | 適 | ⑥160℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。 |

保育園の給食は…

給食は主にごはん中心の主食に肉・魚・豆腐などの主菜、野菜料理の副菜、みそ汁プラス果物という内容で旬を取り入れ、昔から伝わる伝統食や行事食、家庭料理はもちろん新しい料理や外国の料理などにも挑戦しています。



1・2歳児は1日平均450～500kcal、3・4歳児は約600kcalを給食とおやつから摂取できるようにしています。また、身長・体重の成長にあわせて栄養価なども見直しながら園に見合った食事内容を提供します。

早く楽しい保育園生活に慣れるために…

環境の変化で体に疲れがたまりやすいこの時期、朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー。脳や体を目覚めさせる役割、排便や生活のリズムを整える役割があります。特に保育園では午前中は発達に欠かせない保育内容が充実。しっかり朝ごはんを食べて登園し、ぜひ幼児期に「早寝」「早起き」「朝ごはん」のリズムを身につけましょう！