



令和2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、新しい友達、新しい先生に
出会い期待や不安もあることと思いますが、ちょっぴり緊張しながらもうれしそう。
充実した園生活を送るために規則正しい生活で元気に過ごしましょう。みんなに食べてほしい
メニューをたくさん考えています。‘好きなもの・食べられるようになったもの’をたくさん
増やしていきましょうね。

4月献立のポイント



- *もずく・アーサ・人参など旬の食材や春メニューを準備しています
- *クワージュージー・アーサ汁・もずく丼・沖縄そば・にがな白和え・ちゃんぷる一類
イリチー類・春のフーチバーポロポロジュージー・黒胡麻黒糖ちんすこう
もずく入りひらやーちー等の沖縄料理も入れています。
- *新しい環境に早く慣れる様に4月～6月までは食べやすいメニューや好きなメニュー
を多く取り入れたり、食材カットを小さくしたり工夫しています。

今月のレシピ

黒胡麻ちんすこう～10個分（沖縄昔ながらのクッキーみたいな焼き菓子）

- | | | |
|------|------|--------------------------------|
| ・ラード | 90g | ①室温に戻したラードに黒糖と三温糖を泡立て器を使って |
| ・黒糖 | 60g | 溶かすように混ぜ込みます。 |
| ・三温糖 | 60g | ②①に黒胡麻と小麦粉を加えてこねて丸くまとめてラップして |
| ・黒胡麻 | 9g | 20分くらい冷蔵庫で寝かす。オーブンの予熱スタート。 |
| ・小麦粉 | 180g | ③②を10等分に分けて丸く平たい形や人差し指サイズの長方形の |
| | | 形にしてワックスペーパーを敷いた天板に並べてオーブンで |
| | | 170度で15～20分焼く |

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。

☆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や生活のリズムを整える役割があります。特に園では午
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ましょう！