



# 4月 きゅうしょくだより



2024年4月1日 千年たちばな保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。毎日元気にたくさん遊んで、たくさん学んで、体も心もすくすく成長してほしいと思います。給食室では子どもたちの「おいしい」の声をたくさん聞けるように頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

## 保育園での食事について



保育園の食事では、1日の栄養摂取量のうち、乳児では50%、幼児では45%をとれるように献立を考えています。また、子どもたちの胃は小さいので、1日3回の食事だけでは必要な栄養量を十分とることが出来ません。その為、3食の食事の他にも、おやつを大切な食事の一部として考えています。もちろん、子どもたちにとっての楽しみでもあり、心の栄養にもなります。

保育園では、お友達との楽しい食事を通して、いろいろな食品・味を体験し、望ましい食習慣を身につけていきます。子どもたちが元気に暮らせるよう、食事と睡眠を十分にとり、1日の生活リズムを整えましょう。

◎1か月間に同じメニューが2回出てきます。(2週間サイクル)

これは1度目の献立が苦手でも2回目は克服するという子どもの成長を促すためのものです。

◎毎月20日前後に献立表を配信します。材料名が表記されているので、確認をしてください。

また、給食内容を毎日玄関のケースに展示しています。ぜひ、ご覧ください。



## 春にとれる新じゃがいも



新じゃがいもは、その年の一番はじめにとれたじゃがいものことを言います。じゃがいもは収穫の時期が春と秋の2回あり、冬に植えたものが春に新じゃがいもとして収穫されます。

秋に収穫するじゃがいもと比べて薄く、みずみずしい食感が特徴で、皮付きのまま使う料理に向いています。

じゃがいもは「畑のリンゴ」と呼ばれるほどビタミンCが豊富です。2個のじゃがいもで、1日の必要量がとれるといわれています。

## しょくいくレシピ☆

### 麩のラスク



#### ✿材料 (1人分)

麩	3.5g
バター	5g
グラニュー糖	2.5g

#### ✿作り方

- ①バターは溶かしておく
- ②麩に①のバターをなじませる
- ③②にグラニュー糖を混ぜる
- ④③を天板に並べ、150℃のオーブンで15分程焼いて完成！



作り方簡単！

保育園での定番おやつです  
是非お家でも作ってみて下さい



## ☆3月の人気メニュー



ちらし寿司  
鶏のからあげ

カレーライス  
さつまいも豚汁

ひじきサラダ  
ぶどうゼリー

ピザ  
ホットケーキ

