



献立担当 キッズランチクラブ

平成30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、新しいクラスで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。園でも、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

- * 18日水曜日（旧暦3月3日）の浜下りはおやつに三月菓子を用意しています。
- * もずく・アーサ・人参など旬の食材や春メニューでたけのこご飯を準備しています。
- * 沖縄そば・パパヤイリチー・魚のフーチバー天ぷら・千切りいりちー・等の沖縄料理も多く入れています。
- * 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。

今月のレシピ

三月菓子 6個位

* 沖縄の旧暦3月3日に食べます。

- ・三温糖 70g
- ・卵（M玉） 1個
- ・ラード 7g
- ・白ごま 7g
- ・小麦粉 140g
- ・ベーキングパウダー 大さじ2弱(21g)
- ・揚げ油 適

（作り方）

- ①小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。
- ②ボールに卵と三温糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ③卵と三温糖がしっかり混ざったら、溶かしたラードと白ごまを加える。
- ④ふるっておいた①を③に加えザックリ混ぜる。
- ⑤生地を薄く長方形に成形し包丁で切れ目をいれる。
- 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。

☆早く保育園生活に慣れるためには・・・「早寝・早起き・朝ごはん」

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！