



平成31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りますが、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。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`を一緒にたくさん増やしていきましょうね。

4月献立のポイント



- * 4月7日（旧暦3月3日）は浜下り。5日金曜のおやつに三月菓子を用意しています。
- * もずく・アーサ・春人参・春きゃべつなど旬の食材を使います。
- * 人参シリシリ・ゆし豆腐・沖縄そば・もずく丼・千切りいりちー・もずくヒラヤーチ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よう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 適宜

（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、汁物プラス果物という内容で旬を取り入れながら、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など外国の料理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を給食とおやつで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子供たち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です。しっかり朝ごはんを食べて登園しましょう！