



献立担当 キッズランチクラブ

令和4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物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



- * 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。
- * 旬の野菜を使った料理や沖縄料理も用意しています。
- * フルーツサラダ・薄切り肉の沖縄そば・胡瓜とみかんの和え物・人参シリシリー・もずく丼
春キャベツとじゃこの温サラダ・パパヤーイリチー・春ごぼうイリチー・鶏レバー汁
春のたけのこご飯・豆乳シチュー・三月菓子等・・・

今月のおすすめレシピ



お休みの日にお子さんと一緒にクッキングはいかがですか？

型抜きクッキー（作りやすい分量）

- | | |
|--------------|--|
| 無塩バター・・・110g | ①室温に柔らかく戻したバターと三温糖を泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる、卵を加え更に良く混ぜる。 |
| 三温糖・・・95g | |
| 卵・・・1個 | ②①に振るいにかけて小麦粉を加え木べらでササッと切るようにせる。 |
| 小麦粉・・・260g | ③好みの型抜きを使い190度のオーブンで15分程焼く。 |

保育園の給食とは…



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！