



食育だより 4月号



令和6年4月1日
国立ひまわり保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇り、新年度が始まりました。子ども達の健やかな成長を願い、安心安全で美味しい給食を届けてまいります。

毎月発行している、献立表では献立と使用する食材について、食育だよりでは給食の話題や食に関する情報をお知らせします。今年度もよろしくお願いたします。



旬を迎える食べ物



春キャベツ・・・

春キャベツは淡い黄緑色で丸みのある形をしています。葉の巻きがゆるくふんわりしていて、甘みが強くみずみずしい食感が特徴です。ビタミンCなどの栄養を多く含んでおり、煮込んでスープに溶け出した栄養ごといただくのがおすすめです。

たけのこ・・・

シャキシャキとした食感と優しい味わいの食材です。食感を楽しむには、八宝菜やたけのこご飯がおすすめです。

アスパラガス・・・

旬のアスパラガスは水分を含んで柔らかいので、茹でるよりも油で炒めるのがおすすめです。

成長に合わせた食事の提供を心がけています

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人ひとりの子どもに合わせた食事づくりを心がけています。



朝ご飯を食べよう！

規則正しい生活を送るためには、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。

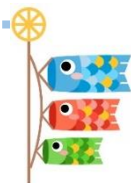
◎朝ご飯を食べるといいことたくさん！

- 体温が上がり脳と身体がすっきり目覚める。
- 眠っている間に消費したエネルギーが補給される。
- 生活リズムを整える効果が期待できる。
- 排便をうながし便秘を予防することができる。



<4月の行事食>

4月26日 こいのぼり献立



事務所の前に当日の給食を展示いたしますので、ぜひご覧ください。

簡単レシピのご紹介

和風ツナトースト

★子ども達に人気のおやつメニューです★

<材料>子ども2人、大人2人分
食パン8枚切り・・・3枚
玉ねぎ・・・中半分
ツナ缶・・・小1缶(70g程度)
油・・・小さじ半分
醤油・・・少々

<作り方>

- ① フライパンに油をひき玉ねぎと炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、ツナ缶を入れて、さっと炒める。
- ③ 醤油で味をつける。
- ④ 食パンに③のをせ、トースターで10分程度焼く。

