



# 食育だより 4月号

令和6年4月1日  
西国分寺保育園  
園長 奥野 かよ  
調理室 小町 松林  
大平 小林

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の陽ざしのなか、新年度がスタートしました。子どもたちは、これから始まる新生活に期待と緊張を感じていることと思います。

調理室では、安全でおいしい給食の提供と、様々な経験を通して食に興味をもてるような活動や環境づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



## かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。



## 朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



### 子どもたちに人気のおやつ！

## おさつパイ

《材料 8個分》

- ・餃子の皮 8枚
- ・さつまいも 160g (大きめのもの 1/2 本分)
- ・りんご 80g (小さめの物 1/2 個分)
- ・砂糖 30g (大さじ3強)
- ・バター 10g (小さじ2と 1/2)
- ・揚げ油 適量

《作り方》

- ①りんごはいちょう切りにし、砂糖の半量を混ぜ、全体がしんなりするまで弱火で煮る。
- ②さつまいもはゆでて、粗くつぶす。砂糖の半量とバターを加え、混ぜ込む。
- ③①と②を混ぜ合わせ、餃子の皮に包む。
- ④餃子の皮がきつね色になるまで揚げる。



☆子どもたちも「おいしい！」とおかわりをしていました！

令和6年度 給与栄養目標量《4月～10月》 以下の数値を目安に献立を作成しています。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g