



献立担当 キスランチクラブ



## 令和3年4月キッズだより

入園・進級おめでとうございます。4月は新しい生活のスタートです。  
 保育園で過ごす一日一日を大切に、また子供たち一人ひとりのペースを大切にしながら  
 園生活を充実させていきたいと思ひます。  
 給食には好きな物だけではなく、苦手な物もでできます。いろいろな食材や料理に出会い、  
 日々成長していく子供たちの楽しい給食であるように、美味しかったと言ってもらえるような  
 献立を考えていきたいと思ひます。  
 食事のことで困っていることがあればご相談くださいね！



### 4月献立のポイント

- \* 今月は子供たちの食べやすいメニュー、カレー・ケチャップライス・ナポリタン・ハヤシライス・  
 沖縄そば・人参シリシリー・ポテトサラダ・ひじき炒め等の慣れ親しんだ味を多く取り入れています。
- \* 季節を感じるメニュー、若竹汁、グリーンピースご飯、もずく丼、春のお野菜、キャベツや  
 じゃが芋、人参、玉葱、アスパラガス、グレープフルーツを取り入れています  
 この季節は美味しい旬の県産野菜がたくさんあります！



### 今月のおすすめレシピ

三月菓子 10個分

\* 沖縄の旧暦3月3日に食べます。今年は4月14日！

(作り方)

- |            |      |                                  |
|------------|------|----------------------------------|
| ・三温糖       | 90g  | ①小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。           |
| ・卵         | 70g  | ②ボウルに卵と三温糖を入れ、混ぜ合わせる。            |
| ・ラード       | 7g   | ③卵と三温糖がしっかり混ぜたら、溶かしたラードと白ごまを加える。 |
| ・白ごま       | 7g   | ④ふるっておいた①を②に加えザックリ混ぜる。           |
| ・小麦粉       | 180g | ⑤生地を薄く長方形に成形し包丁で切れ目をいれる。         |
| ・ベーキングパウダー | 3g   | ⑥160℃でゆっくりキツネ色に揚げたら出来上がり！        |
| ・揚げ油       | 適宜   |                                  |

### ※必ず朝ごはんを食べて登園しましょう。

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源。  
 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。  
 保育園での活動は午前中に集中しています。元気よくお友達と仲良く  
 遊べるように毎日朝ごはんを食べる習慣をづけましょう

「早寝」「早起き」「朝ごはん」

