



令和6年4月キッズだよ！

入園・進級おめでとうございます。新しいクラス、お友達、先生に出会い期待や不安もあること
でしょうが、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生活リズムを整え
毎日元気に過ごしましょう。旬のお野菜や果物、季節の食べ物や行事食、子供達に食べてほしい
メニューをたくさん考えています。楽しい給食の時間にしましょうね！

4月献立のポイント

- * 11日木曜日（旧暦3月3日）は浜下りです、おやつに三月菓子を準備しています。
- * もずく・アーサ・人参など旬の食材やたけのこご飯やもずく丼、キャロットケーキなどの
春メニューを取り入れています。
- * 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。

今月のおすすめレシピ～



三月菓子 6個位 1個あたり160kcal

旧暦の3月3日に潮干狩りに行っておやつに持っていったそうです

(作り方)

- | | | |
|------------|------------|---------------------------------------|
| ・三温糖 | 70g | ①小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。 |
| ・卵(M玉) | 1個 | ②ボー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ざったら、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③に加えザックリ混ぜる。 |
| ・小麦粉 | 130g | 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 | 大さじ2弱(21g) | ⑥160℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。 |
| ・揚げ油 | 適宜 | |

保育園の給食は…

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
という形態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位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も見直し
園児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、
幼児期に「早寝」「早起き」「朝ごはん」のリズムを身につけましょう