



4月給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。いよいよ今月から新しい環境での生活が始まりますね。この給食だよりでは、少しでもみなさまの食事の悩みが解決するように、日常生活に役立つ情報をお伝えしていきます♪1年間どうぞよろしくお願いいたします。

保育園給食の役割って？



健康な体づくり

栄養価はもちろん、安心安全な給食を提供し、心身ともに健康な体をめざします。

食べ物への関心

自分が食べたことのない食材や料理を経験でき、食の幅が広がります。



食文化のふれあい

行事食を通して、様々な食文化や歴史、季節感に触れることができます。



感謝の心をはぐくむ

食べ物の命をいただくことや、給食を作ってくれる人など、関わるすべてのことに感謝の気持ちが生まれます。



* * * 食事は楽しい時間に * * *

食べることは生きる基本であり、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせません。ただの栄養補給ではなく、楽しく食べることで心も育まれます。「何を」「どれだけ」食べるかに加え、「誰と」「どのように」食べるかも大切です。ご家庭でも、無理のない範囲で食卓を囲み、子どもとの食事の時間を大切にしてください♪



教えてあおい先生!

サイクル献立ってなに？

保育園では、1ヶ月の中で2週間分の献立を繰り返す「サイクル献立」を取り入れているところも多くあります。

お子さまの好き嫌いは、自分の体を守るための本能のひとつです。野菜の苦味やお酢の酸味を警戒し、「食べたくない...」となることもありますが、あせらず繰り返し食卓に出してあげることが大切です。見た目や味に慣れることで、「食べても大丈夫なんだ!」と安心して少しずつ食べられるようになっていきます。

サイクル献立にすることで、毎日の献立を考える負担も軽くなり、食事作りがちょっと楽になりますよ♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

(大人2人・子ども1人分)

にんじん...1/4本 (40g)

たまねぎ...1/3個 (80g)

鶏ひき肉...280g

しょうがチューブ...小さじ1/2 (2g)

塩...少々 (0.3g)

こしょう...少々

調整豆乳...大さじ2強 (35ml)

パン粉...大さじ7 (20g)

片栗粉...大さじ1と1/3 (12.5g)

だし汁...300ml

砂糖...大さじ1弱 (8g)

しょうゆ...小さじ1と1/2 (10g)

お弁当にもおすすめ!

鶏ひき肉のつくね煮

①にんじんとたまねぎは

みじん切りにする

②鶏ひき肉に①とAを入れて

粘りが出るまでよく練る

③だし汁に砂糖、しょうゆを

加えて煮立て②をスプーンで

丸めながら入れる

④中火で8分、弱火にして7分の

計15分ほど煮込んだら完成!

