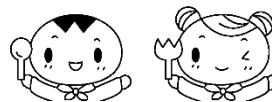


2024年4月1日(月)

ひらお保育園

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。



ご入園、ご進級おめでとうございます。

子どもたちは、これから園で出会う友達や出来事に胸をときめかせていることでしょう。

「食べることは育つこと」・・・食品添加物には特に注意しながら、食材を生かし、
手作りを基本に食事作りを実施しています。

環境の変化に加えて、季節の変わり目で気温も寒暖差があったりと

体調を崩しやすくなる時期ですが、よく食べて、たっぷり睡眠をとって

体調を整えて元気に園に来てください。

保育園での食事に慣れてもらえるように、食べ慣れた料理を取り入れ
子ども達が苦手とする野菜は柔らかくゆでたり・小さく切ったり配慮しながら
調理をしていきたいと思えます。

この一年を通して、少しずつ食べ慣れていってもらえたらと思っています。

大人の声かけや、友達が食べている姿など見ることで 少しずつ食べる事ができて
来ると思えます。



{旬の野菜}

春には様々な野菜が出回ってきます。

新玉葱 春キャベツ 新じゃが 菜の花 には など

これから少しずつ アスパラガス グリンピース たけのこ 絹さや などが

出回ってくるでしょう (野菜の旬で季節を感じる事が出来るといいですね)

作ってみませんか？



4月の献立の中からの紹介です

◆ピーマンとわかめの和え物◆ (2日・16日)

材料：ピーマン・コーン缶・ワカメ・砂糖・味噌

作り方：

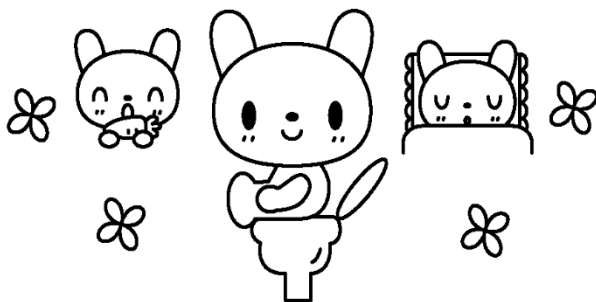
- ①ピーマンは大き目に切り(4当分くらい)茹でる(柔らかめに茹でると食べやすい)
- ②ワカメは食べいい大きさに切り湯通ししておく
- ③鍋に味噌・砂糖を入れて火にかけみそだれを作る(水を入れないのですぐに火からおろす)
- ④ ③に①と②を入れ混ぜ合わせる



※ピーマンは苦味がある野菜ですが、柔らかくゆで上げるととても美味しい野菜に変身します。(長めに火を通して揚げましょう)

快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!



食育クイズ



「五原味」と呼ばれる味って？

なんでしょう

- ・甘味
 - ・うま味
 - ・塩味
 - ・酸味
 - ・苦味
- があります

人間が本能的に欲する味は

- *甘味 ⇒ 糖などのエネルギー源
- *うま味 ⇒ たんぱく質の味
- *塩味 ⇒ ミネラルの味

三つです

「辛味」は味ではなく

刺激として分類されることが多いようです

食パンにあるのはどれ？

- ① 口
- ② 目
- ③ ほっぺ
- ④ 耳
- ⑤ 髪

答え(耳)

パンの耳は焼くとこぼしくて、美味しい!