



令和8年4月キッズだより

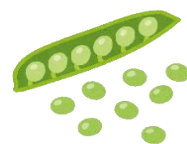


献立担当 キッズランチクラブ

入園・進級おめでとうございます。新しいクラス、お友達、先生との出会いに緊張しながらもうれしそうですね！充実した園生活を送るために家庭で出来る事は、生活リズムを整えてあげる事です。病気に負けない元気な体を作りましょう！

保育園では調理体験や栽培活動など楽しい食育を計画しています。子どもたちは五感を使って刺激を受け、日々いろいろなところから学び成長していきます。給食ではさまざまな味との出会い、お友達と一緒に食べる楽しさ、栄養バランスの良い食事で健やかな成長をサポートしていきます。

4月献立のポイント



- ・新しい環境に慣れるまでは、食べやすい献立を多く取り入れています。
- ・野菜を柔らかく煮込んだり、具材を小さめにカットして食べやすくしています。
- ・春に美味しい、魚のよもぎ(ふーちぼー)天ぷら、ふーちぼージュシー、もずく丼、春のたけのこ御飯、グリーンピースごはん、キャロットケーキなど予定しています。

～今月のおすすめレシピ～

さんぐちぐちー

🌸 三月菓子 🌸

旧暦の3月3日は浜下り(ハマウイ)

潮干がりのときに持っていくおやつが三月菓子だったそうです



三温糖	100g
ラード	10g
卵	70g
白ごま	10g
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	4g
揚げ油	適宜

- ① 三温糖とラードを泡立て器で混ぜ、さらに卵を入れて混ぜる
この時混ぜすぎない
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるう
- ③ ①にごまと②の粉類を入れてさっくりと混ぜて冷蔵庫30分寝かす
- ④ ③の生地をまな板の上でうちこをしながら延ばし、包丁で長方形にカットし、爪楊枝で真ん中にラインを入れる
- ⑤ 揚げ油でカリッと揚げて出来上がり～！

必ず朝ごはんを食べてから登園しましょう！

朝ごはんは、休息状態にあった脳や体を目覚めさせるスイッチであり、一日を元気に過ごすために欠かせない大切なエネルギー源です。4月は新しい生活が始まり、慣れない環境のなかで子供達も疲れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけ、保育園でお友達と楽しく遊べるパワーを作りましょう！

