

4月 食育だより

可愛保育園
2025年4月

新年度をお迎えおめでとうございます。
新しいクラス、新しい友達、新しい給食に胸を躍らせていることと思います。
様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに
努めてまいりたいと思います。

食育の日
毎月19日

食育とは「食べ物を大切にする」「楽しく食事する」
「正しい食べ物の知識をつける」などいろいろな
意味が含まれています。

当園でも子どもたちに寄り添った食育を実践してま
いります。

朝食の大切さ

新しい生活リズムに慣れるためにも、
朝食はとても大切です。
エネルギーをチャージし、
一日の良いスタートをきりましょう。
朝起きたときの身体はエネルギー不
足で、体温も低い状態です。朝ご飯
を食べることで体温が上がり、眠っ
ていた脳や身体にスイッチが入りま
す。朝ご飯を食べないとぼーっとして
ケガにつながったり、イライラしたり、
元気に遊ぶことができません。お友
達とたくさん活躍できるように朝ご飯
をしっかり食べましょう！

保育園での食事に 慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環
境のなかで過ごすことに、不安や緊張を
覚えていることと思います。どんな人が
どんな場所で給食を作っているのかを
知ることは、安心につながりますので、
ご家庭でも話題にしてみてください。
また、みんなで食事することの楽しさに
気づけるように、保育者や調理担当者
で協力して進めていきたいと思ひます。

Let's
Cooking

春キャベツたっぷりお好み焼き♪

お好み焼

材料	分量(4人分)
小麦粉	40
だし汁	40
長いも	40
春キャベツ	120
人参	20
コーン	10
塩	1
油	10
ケチャップ	2
ソース	5
青のり	適量
かつお節	適量

マヨネーズではなく、ケチャップソースもおすすめ！
子どもたちにも好評です♪

【作り方】

- ① 小麦粉とだし汁を混ぜ合わせる。
- ② 長いもはすりおろす。
- ③ キャベツは千切りにする
- ④ ①②③、コーン、塩を混ぜる。
- ⑤ 油をひいたフライパンで④を焼く。
- ⑥ ケチャップソースをぬって、乾煎り！

