



# 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(ふーちばー)天ぷら、ふーちばージュシー、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～

さんぐわちぐわーし  
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 | 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   |
| ラード       | 10g  | この時混ぜすぎない                       |
| 卵         | 70g  | ② 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるう         |
| 白ごま       | 10g  | 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   |
| 薄力粉       | 200g | 寝かす                             |
| ベーキングパウダー | 4g   | ④ ③の生地をまな板の上でうちこをしながら伸ばし、包丁で長方形 |
| 揚げ油       | 適宜   | 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

朝ごはは、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！

