



# 4月 給食だより



フジオひまわり保育園

進級、ご入園おめでとうございます。春の陽気とともに新年度がスタートしました。環境の変化に慣れず、疲れが溜まりやすくなっています。早寝早起きを心掛け、しっかり朝ごはんを食べて生活リズムを整えるようにしましょう。

フジオひまわり保育園では、給食や午後のおやつはすべて手作りで毎日愛情込めて作っています。また、食育や行事食などの活動を通じて、食への興味や大切さ、楽しさを感じられる給食にしたいと思いますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



## えんどう豆を食べよう

今月の食育は、春が旬のえんどう豆に触れます。子どもたちがさやから実を取り出し、午後のおやつは豆ご飯のおにぎりを食べます。園では、子どもたちがのどに詰めないように少し潰して提供するので、安心して食べることができます。さやからむきたてを調理するので香りもいいですよ。

春の風味をたっぷり味わいましょう😊

### 🍲豆ご飯おにぎり🍲

米	35g	出汁	3g
えんどう豆	8g	しょうゆ	3.5g
にんじん	5g	砂糖	0.7g
油揚げ	2g	料理酒	少々
		食塩	少々

- ①米を研ぎ、調味料を合わせる。
- ②豆以外を食べやすい大きさに刻む。
- ③豆と②の具材とともに炊く。

☆ご家庭で作る場合、グリーンピースでも美味しくできると思います☆

## 元気の源・朝ごはん

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。



## 食事の約束

食事前に手を洗う、あいさつをして食べる、よくかんで何でも食べる、食事中はテレビを消す、食後はすぐに激しい運動をしないなど、食事をするときの約束を決めておきましょう。家族みんなで話しながら食べると、とても楽しいですね。

