

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和7年4月

ご入園・進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。お部屋の移動や新しい担任・お友達などの新しい環境で子どもたちは不安や緊張でいっぱいの日々だと思います。

特に、新しく入園するお子さんにとっては、初めての給食も始まります。

4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしました。給食には好きな物だけではなく、苦手な物や食べ慣れていない物も出てきます。調理方法などを工夫して楽しく美味しく食べられるよう、子ども一人ひとりの「食べる力」を育んでいきたいと思っています。

雫石保育園の給食は、、



★旬の食材を用いて、地元産の食材を取り入れています。

☆毎月、月はじめはカレーの日です。

★毎週月曜日のおやつはパンです。

☆12月から3月まで、園児によるリクエストメニューの日があります。

春野菜の特徴

寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷりと蓄えています。

春野菜は、特有のクセになる苦味も特徴です。害虫から身を守るために苦み成分（植物性アルカロイド）が含まれるものが多く、この苦み成分が老廃物の排出や新陳代謝の促進に役立つと言われています。

キウイ



輸入で一年中流通している「キウイ」ですが、国産のものは春の3～5月に旬を迎えます。食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。

美肌効果のあるビタミンCや疲労回復に効果があるクエン酸など、美容にも健康にも嬉しい栄養素が豊富に含まれています。

甘夏



人気のおやつ お麴ラスク

＜材料＞1人分

- ・ 麴 3.5g
- ・ バター 5g
- ・ グラニュー糖 2.5g

＜作り方＞

- ① 麴に溶かしたバターを馴染ませる。
- ② ①にグラニュー糖を混ぜる。
- ③ ②を天板に並べて、150度のオーブンで15分程焼く。

※焦げやすいので注意してください！

きな粉などをかけると
味変にもなり、
栄養もup!
美味しく健康に
なりましょう。

子どもの食事において、好きな食べ物を取り入れる工夫は大切です。まず、子どもが好む食材をリストアップし、それらを使ったレシピを考えると良いです。例えば、好きな野菜や果物を使ったスムージーや見た目が楽しいサンドイッチを作ること、食欲を引き出せることが出来ます。また、食材の調理方法を工夫することも効果的です。“焼く・蒸す・煮る”など異なる調理法を試すことで、食べることへの興味を高めることが出来ます。親が食べる姿を見せることも重要です。大人が楽しそうに食べる姿は、子どもにとって良い影響を与えます。