



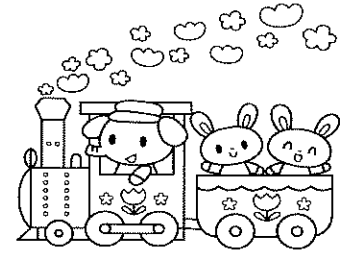
令和 4 年 4 月 1 日

# 4月 食育だより

たちばな保育園 給食室



ご入園・ご進級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。子どもたちは、これから出会う友達や保育者に、胸をときめかせていることなのでしょう。毎日元気に過ごせるように何でもよく食べ、生活リズムを整えましょう。



## とっても大切！朝ごはん！

朝は忙しくバタバタとしてしまい、つい朝食を抜いてしまうことはありませんか？しかし、朝食を食べないと、脳や体に栄養がうまく行き届かず、いらいらしがちで集中力がなくなります。体がだるく感じ、日中お腹がすいてしまうと十分な力も出てきません。いきなりしっかりとした朝食を摂ることは難しいかもしれませんが、まずはおにぎりやパンなどから始めて、乳製品や簡単な果物なども少しでも一緒に食べるように心がけていきましょう。

朝食を食べることは、よい一日をスタートさせるために大切なことです。毎朝きちんと食べてから登園しましょう。

## レシピのご紹介 ～ざくざくアップルケーキ～

毎月、保育園の献立から  
レシピを  
のせています！

### <材料一人分>

りんご	50g
レモン汁	2g
小麦粉	5g
マーガリン	2g
砂糖	2g
卵	2g
ベーキングパウダー	0.2g

### <作り方>

- ①りんごはいちょう切りに切って、レモン汁をかけておく。
- ②小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③マーガリンは泡だて器でやわらかいクリーム状にして、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく練り混ぜる。
- ④③に卵を少しづつ加え混ぜ、②でふるった粉を加え、さっくり混ぜたら①のりんごを加える。
- ⑤アルミカップに流し入れ、170℃に予熱したオーブンで約20分ほど焼く。

## 食育活動について



いただきます

- ・クッキング活動
  - ・野菜の栽培
  - ・レシピの配布
  - ・給食の展示
- など、状況に応じて取り組んでいきたいと考えています。

保育園では様々な食育活動に取り組んでいます。食育だよりにも活動内容を掲載していきます。ご家庭でもぜひ話を聞いてあげてくださいね。