



令和 6 年 4 月 1 日

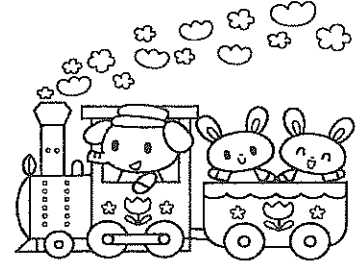
4月 食育だより

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 ～ヨーグルトケーキ～

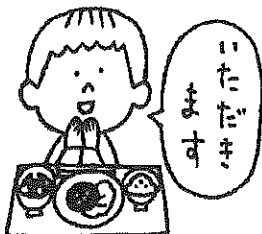
<材料(1人分)>

- ・小麦粉…15g
- ・マーガリン…8g
- ・砂糖…8g
- ・卵…15g
- ・ベーキングパウダー…0.6g
- ・プレーンヨーグルト…15g
- ・白ごま…0.5g

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② マーガリンをやわらかくし、砂糖とよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に卵を加えて混ぜ、ヨーグルトも入れてさらに混ぜる。
- ④ ③に①を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いたオープン皿に④を流し入れ、表面にごまを振って180度にあたためたオープンで20～25分焼く。

食育活動について



- ・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。