



4月給食だより



あたたかな春とともに、新しい1年が始まりました。4月は、わくわくと少しの緊張が入りまじる季節ですね。今月は、保育園が日々の給食づくりの中で大切にしていることについてお伝えします。

今年度も、食に関するさまざまなお話をお届けしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

保育園給食で大切にしていること

体づくりのパートナー

お家ではなかなか食べてくれない野菜も、給食でなら挑戦できる。そんな「食のサポート役」として、栄養満点なメニューで、ご家庭と一緒に体づくりを応援していきます。



安心して食べられる環境を守る



おいしさと同じくらい大切なのが、安全であること。衛生管理や温度管理を丁寧に行い、安心して食べられる給食づくりを心がけています。

「知っている！」を増やして、苦手を安心に

食べず嫌いの多くは、実は「知らないものへの不安」から。「見たことある」「お友だちが食べてた」という安心感が、いつか「食べてみよう」に変わる瞬間を、私たちは大切に見守っています。



おなかも心も、ぽかぽかに満たされる場所



給食は栄養をとるだけではなく、子どもたちの緊張をほぐす優しいひとときであってほしい。そんな願いを込めて、午後笑顔で過ごせるような「ほっと一息」を大切にしています。



教えてあおい先生！

食事の時間が毎日バラバラ…。やっぱり良くないですか？

毎日「きっちり同じ時間」でなくても大丈夫です♪

特に新生活がはじまる4月は、大人も子どももバタバタするもの。

完璧を目指さなくてOKです。

ただ、食事の時間が「だいたいこのくらい」と決まっていると、体の中に「お腹がすくりズム」が生まれます。すると、消化の準備がスムーズになり、お子さんの食欲も安定しやすくなるんです。

「朝は〇時ごろ」「夜は寝る〇時間前までに」といった、ゆるやかな目安があるだけで、体のリズムは自然と整っていきます。まずは「できる日だけ意識してみる」ことから、気楽に始めてみませんか？給食室も、おいしい食事でお子さんのリズム作りをしっかりサポートしていきますね！



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

冷凍して朝食やおやつに！ 青のりしらすトースト

(6枚切り食パン2枚分)

食パン…6枚切り2枚

しらす…大さじ2強 (20g)

白すりごま…小さじ1強 (3g)

マヨネーズ (orマヨドレ)

…大さじ1と1/2 (18g)

青のり…少々 (0.2g)

①ボウルに食パン以外の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

②食パンに塗り、トースターで5分ほど焼いたら完成！！

<冷凍する場合>

焼く前の状態で1つずつラップに包み、保存袋に入れて冷凍する。

(保存目安：2週間)

食べる時はラップを外して冷凍のまま、トースターで7～8分ほど焼く。

