



# 食育だより



令和6年4月  
北保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇り、新年度が始まりました。子どもたちの健やかな成長を願い、安心安全で美味しい給食を届けていきます。

毎月の献立表は、献立と使用する食材について、食育だよりは、給食の話題や食に関する情報をお知らせします。

今年度もよろしく願いいたします。

## 4月の目標：食事を楽しむ

### 旬を迎える食べ物

春キャベツ・・・

春キャベツは淡い黄緑色で丸みのある形をしています。葉の巻きがゆるくふんわりしていて、甘みが強くみずみずしい食感が特徴です。

たけのこ・・・

シャキシャキとした食感と優しい味の楽しむには、八宝菜やたけのこご飯がおすすめです。

### 成長に合わせた食事の提供を心がけています

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類・量・大きさ・固さ・食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人ひとりの子どもに合わせた食事づくりを心がけています。

### マヨネーズの使用について

マヨネーズは卵を含まない物を使用いたします。



### 簡単レシピのご紹介

#### 和風ツナトースト

★子どもたちに人気のおやつメニューです★



＜材料＞子ども2人、大人2人分  
食パン8枚切り・・・3枚  
玉ねぎ・・・中半分  
ツナ缶・・・小1缶（70g程度）  
油・・・小さじ半分  
醤油・・・少々

＜作り方＞

- ① フライパンに油をひき玉ねぎと炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、ツナ缶を入れて、さっと炒める。
- ③ 醤油で味をつける。
- ④ 食パンに③をのせ、トースターで10分程度焼く。