



令和7年4月1日
 社会福祉法人 国立保育会
 宮前おおぞら保育園 給食室

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かな春の日差しとともに、新年度がスタートしました。新しい生活・環境に子どもたちも期待を膨らませていることと思います。慣れない環境に疲れやすくなる事もありますが、元気に過ごせるよう、朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートしましょう。

給食室では、安全でおいしい食事を心をこめて作っていきます。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

4月の食育目標

「新しい環境の中で食事を楽しむ」

食育年間目標

宮前おおぞら保育園では5つの年間目標をもとに食育に取り組んでいきます。

- ①おなかのすくりズムをもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども



朝ごはんを食べよう！

～簡単に準備するコツ～

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

とはいえ、朝ごはんを準備するのも大変ですよ。そこでおすすめしたいのが「具沢山スープ」です。和食なら味噌汁を豚汁にしたり、洋食ならポトフ風スープにしたりなど、「野菜・たんぱく質(肉・魚・卵)」が入っているスープだと栄養バランスがよくなります。これらにおにぎりやパンをプラスするだけで立派な朝食になります。スープは前日の夜までに用意しておく、翌朝に慌てずに準備が出来ます。余裕があれば、さらに乳製品(牛乳やヨーグルト)や果物を追加すると、ビタミンやカルシウムが摂れてなお良いですね。



タンドリーチキン

【材料 大人2人 子ども2人分】

- ・鶏もも肉 240g
- ・塩 6g
- ・カレー粉 0.6g
- ・塩 12g
- ・ヨーグルト 48g
- ・ケチャップ 18g
- ・にんにく 12g
- ・生姜汁 12g

★



【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩をもみ込み、下味をつける。
- ② ★を全て混ぜ、1によくもみこみ、10分以上漬かけこむ。
- ③ フライパンで中火にし、火が通るまで焼くか、オーブン180度20分焼く。
- ④ 火が通ったことを確認し、お皿に盛りつけて完成。