



- 気持ちの良いぽかぽか陽気と共に、新年度がスタートしました。またひとつお兄さん、
- お姉さんになった子どもたち。規則正しい生活を心がけ、新年度も元気に過ごしていきましょう。4月は様々な野菜が旬を迎えます。寒さが厳しい冬を乗り越えて成長する春野
- 菜は、とても栄養豊富です。また、老廃物を体外に出してくれる解毒作用や、新陳代謝
- を促す働きをしてくれます。独特な苦みがあるものは、小さく刻んだり下茹でをするこ
- とで子どもたちでも食べやすくなるのでおすすめです。旬の野菜を食べて、その季節ならではの味を感じてみましょう。

☆3月の食育☆

たいよう組 【クレープクッキング】

思い思いのデコレーションのかわいいクレープができました(^^♪

にじ組 【ぎょうざの皮ピザクッキング】

好きな具をのせ、とってもおいしいピザができあがりました☆

☆4月の食育☆

今年度も様々な食育を行なう予定です!楽しみにしていてくださいね♪

^{会月の} 二十四節気

清明 (せいめい) 4月4日頃

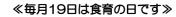
万物が若返り、清々しく明る く美しい季節です。桜の花が咲 き、お花見シーズンでもありま す。 ☆ニ十四節気とは☆ 昔、農作物を作るための目安として季節

自、展作物を作るための日女として学り か自然の変化を表した暦です。二十四節気 の変わり目の日には、季節食材をふんだん に用いた給食の提供をしています。



設 (こくう) 4月19日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。





おやつの役割



子どもは消化機能が未熟であり、一度にたくさんの量を食べられず、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取することが出来ません。そのため、乳幼児期の子どもたちにとってのおやつには、食事で不足した栄養を補うという大切な役割があります。

おやつと言えばお菓子やジュースなど甘いもののイメージがありますが、腹もちの良い おにぎり、素材本来の甘みを味わえる焼き芋、歯ごたえのある野菜スティックや果物など もおすすめです。

ただし、おやつを食べすぎてしまうと次の食事が食べられなくなってしまうため注意が必要です。1回に食べる量だけお皿に出すなど、工夫しておやつの時間を楽しみましょう。

鶏肉のマーマレード焼き

«約4人分»

・鶏もも肉 200 g

・マーマレード 25g

・醤油 大さじ1/2

・料理酒 小さじ1



«作り方»

- (1)調味料、マーマレードを合わせ、調味液を作ります。
- ②①に鶏もも肉を漬け込みます。
- ③クッキングシートを敷いた天板に並べ、170-180℃のオーブンで $15\sim20$ 分焼きます。

☆マーマレードの効果☆

ジャムに含まれる糖や柑橘由来の酸には、お肉をやわらかく仕上げてくれる効果があります。

◎二次元コードを読み取ると 参考動画を見ることができます。



