

4月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。
新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちが、元気いっぱい過ごせるよう、時間がかかるかもしれないかもしれませんが、体調管理に注意して、ゆったり見守っていきましょう。



食事と語りかけ

食事中の語りかけでは、笑顔で目を見て「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（もちもち・サクサク・カリカリ・ふわふわ、など）で表現したりすると、こどもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。また、食べる意欲と安心感を育てます。食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育てていきましょう。



朝ごはんをたべよう！！

朝ごはんは1日のパワーの源。
朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。
よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。
生活リズムを意識し、朝ごはんをしっかりと食べ元気よく毎日を過ごしていきましょう。



今月のおすすめレシピ～たけのこ団子～

材料<20個分>

<材料>

・たけのこ	200g	・片栗粉	大1
・鶏ひき肉	200g	・揚げ油	適宜
・塩	2g		
・砂糖	大1		
・しょうゆ	小1		

作り方

- ① たけのこをみじん切りにする。
- ② ボールに①のたけのこ、ひき肉、塩、砂糖、しょうゆ、片栗粉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 170℃位の油に②のタネを2本のスプーンを使いすくいながらボール状になるように揚げていく。
- ④ ③が表面に浮いて、きつね色になってきたら火が通ってきているので油をきる。