

4月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

春は1年の中でも気持ちの良い季節です。
新年度を迎え、子どもたちの周りの環境が変わります。
新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしている
子どもたち。毎日を元気に過ごせるように、登所時間
や食事時間などを考えて、ご家庭でも生活リズムを整
えていけるといいですね。



食事の大切さを知ろう！

入所したときには好き嫌いがあるお子さんも数
か月過ぎると、食べられるようになることも！
「保育所では食べるけれど、家では食べてくれない」との声も聞こえる事があります。家庭での食
事状況をお聞きするとテレビを見ながらの食事
で食事に集中できない環境が見えてきます。家
族そろって、食事をできる環境を整えましょう。



食事の時の「いただきます」「ごちそうさま」

食べ始めるときに「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」。

あたりまえようですが、あわただしい生活のなかでは
忘れてしまうこともありますね。

子どもに習慣づけるには、まず大人がきちんとあいさつを
してみせることが大切です。

食事時のあいさつ、はじめてみませんか♪

いただきます



今月のおすすめレシピ ～春キャベツのナムル～

材料(1人分)

・キャベツ	30g	・ごま油	1g
・胡瓜	6g		
・塩	0.3g		

作り方

- ① 春キャベツは3cm角くらいにザク切りし、さっとゆでて水気を切る。
- ② 胡瓜は長さ3～4cmのせん切りにして、さっとゆでる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、塩とごま油で和える。

★キャベツは熱湯にくぐらせる程度にさっとゆでます。

重石をしてしっかり水気を切ります。