

# 食育だより

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい春がやってきました。子どもたちは、新しい先生や新しいお友だちとの出会いに胸をときめかせていることでしょう。大人にとっては何気ないことも、子どもたちにとっては、新しい環境に慣れるということは、とても大きな変化になります。給食も最初は食べ慣れずに進みが悪いこともあるでしょう。それも園で過ごす時間の中で、給食が待ち遠しくなってくると変化していきます。4月の献立は子どもたちが食べやすいメニューを取り入れています。たくさんの笑顔が見られるように、美味しい楽しい給食を提供していきたいと思えます。

## おやつのはじかん

おやつ「やつ」は、江戸時代の言葉で「八つ」にあたり、14時から16時の時間を指します。江戸時代中期までは、食事は1日2食であったため、「八つどき」に間食するようになり、「おやつ」と呼ばれるようになりました。

子どもたちの「おやつ」には、小分けに栄養を取り込むという役割があります。なぜなら幼児の体は、消化機能が未発達のため1日3回の食事だけでは必要な栄養を満たすことができないからです。

子どもも大人も「おやつ」はうれしい時間ですね。

## ～保育園のおやつレシピ～ ＜ふラスク＞

♪お麩でさくさく簡単ラスク♪

＜材料＞：大人2人分

- ・焼麩 16g
- ・バター 10g
- ・砂糖 6g

＜作り方＞

1. 鍋にバターと砂糖を入れ、中火で加熱し、バターを煮溶かす。
2. 1に焼麩を入れてよく混ぜる。
3. 2を170℃のオーブンで15分程度焼く。

※焼き加減はオーブンの機種によって異なりますので様子を見ながら調節して下さい。

## お別れ給食

おべんとう  
美味しいね！



自分だけの  
お弁当♡  
パクパク  
食べるよ



うさぎくみさん  
だいすきだよー！