



4月 給食だより

2025年4月1日
ナースリーつづき
栄養士 小林 美香

ご入園・ご進級おめでとうございます。寒さもすっかりやわらぎ、暖かな日差しも増えてきましたね。今年度も給食室から見える元気いっぱいな子どもたちの姿をパワーに、安全で美味しい給食作りを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通じて、食への興味がたくさん持てるような環境を作っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ致します。



4月19日は、4と19の語呂合わせから「食育の日」とされています。園では、食具の持ち方や、食べ物について知ってもらうために、各クラスで食育を行っています。しかし、ご家庭で出来る食育には、園のものとは違う役割があります。園での特別な食育の時間とは異なり、ご家庭での食事は日常の一部です。日常の中で、「子どもたちの生活がより良くなることを習慣化する」、それがご家庭での食育の役割ではないかと考えます。

今月のテーマはお家でできる食育です。なかでも、咀嚼についてご紹介いたします。

近年、柔らかい食べ物を食べる機会が多くなった事で、食べ物をよく噛む、うまく飲み込む事が苦手な子どもが増えてきていると言われております。「よく噛むこと」は口の周りの筋肉を刺激し、口腔機能の発達や正しい姿勢を保つ力に繋がります。

（噛みごたえのある食材）

りんご、梨、レンコン、大根、人参、アスパラ、干し芋、切干し大根、油揚げ、高野豆腐、ちくわ、椎茸など
その他の食材も切り方によって噛みごたえが出せます。

<半月切り>



<乱切り>



<拍子切り>



<パタカラ体操>

<p>パ 口唇を閉じる</p> <p>パ・パ・パ・パ...</p>	<p>タ 口蓋に舌先をつける</p> <p>タ・タ・タ・タ...</p>
<p>カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける</p> <p>カ・カ・カ・カ...</p>	<p>ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる</p> <p>ラ・ラ・ラ・ラ...</p>

パタカラ体操は、食べる・飲み込む機能を高める体操です。唾液を出しやすくする効果もあります。パ・パ・パ・パ・パ...タタタタタ...の様に10回ずつ発音し、5回繰り返してみましょう！

- パ...吸う、飲む力をつける
- タ...食べ物を押しつぶす力をつける
- カ...飲み込む力をつける
- ラ...食べ物を口の中で丸める力をつける

是非、お家でもお子さんとトレーニングしてみてください♡



マーブルクッキー



〔材料 20枚分〕

- ・バター・・・130g
- ・砂糖・・・70g
- ・薄力粉・・・210g
- ・抹茶(ココアでも◎)・・・12g

〔作り方〕

- ①バターを溶かし、砂糖と混ぜ合わせる。
- ② ①に薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、6(プレーン生地):4(抹茶生地)に分ける。
- ③好きな模様を作る。
★重ね折りや、ねじりを加える事でキレイなマーブル模様に仕上がります。
- ④180℃の余熱したオーブンで12分程焼いたら完成です☆

子ども達に大人気のマーブルクッキー！是非作ってみて下さい🌸



4月の献立のポイント

- ・15日(火) お昼に秋田県の郷土料理「納豆汁」を提供します。
- ・25日(金) こどもの日の会メニューとして、お昼に「カレーライス、スイートポテトサラダ、オレンジおやつに「こいのぼりブラウニー」を提供します。



〈給食室からのお知らせ〉

今年度より、除去食の可視化として目印となる食材をのせて提供します。すでに誤配や誤食を防ぐため、除去児は専用の色つき食器、トレーを使用していますが、さらに安全な給食提供を行うため、色つきコップを使用しています。
また、4月献立より保育園での“卵”の提供はなくなります。給食で提供しない食物アレルギーと同じ対応になります。(法人内統一の為)

〈給食室からのお願い〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

4月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	528	21.3	17.4	276	2.4
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	598	24.3	18.9	265	3.2
	585	24.2	16.3	270	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は4月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつでの1日平均摂取栄養量です。