



# 保育室ひかり 食育だより 4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しい生活が始まりました。子どもたちの成長を毎日の給食で、サポートしていきます。

## ぱぱっとメニュー 【青のりラスク】

(作り方)

食パンは、8枚切り使います。  
マーガリンと青のりを混ぜて、パンに塗ります。  
こんがり焼いて完成です。  
香ばしくて、人気メニューです。



生活リズムを整えよう!

起床



就寝・昼寝



成長ホルモンが  
分泌される

夜10時～午前2時



## 3月の食育 ひなまつり会食



3月1日の誕生日会の時にひなまつりの会食をしています。

昼食ではちらし寿司、すまし汁、いちごを食べています。

いちごは桜の形に並べてあり、「お花!かわいい!」と笑顔で見つめていた、子ども達でした。

午後のおやつでは3色蒸しパンを食べています。桃、緑、白の色がついたパンに「いちごの味」「葉っぱの味」「甘い」と言いながら喜んで食べてくれていました。

