



# 食育だより 4月号

令和7年4月  
保育室ひかり

ご入園、ご進級おめでとうございます。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 人気メニュー【納豆サモサ】

(作り方)

- ほうれん草を茹で、よくしぼる
- 納豆とほうれん草を和える
- 餃子の皮の中心にタネをおき、半分に折る
- サラダ油をフライパンにしいて、揚げ焼きする
- できあがり！



## 給食室に声をかけてください！

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよね。簡単で、お子さんが喜んでくれて、そして栄養バランスが良いもの。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、食事や栄養面で気になることは、ご相談ください。少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。



## 与え方にひと工夫

柔らかい物ばかり与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食後期から2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

## 旬の食材を取り入れたメニュー

さわら	4月4、18日 さわらの照り焼き
キャベツ	4月1、2、3、4、5、7、9、15、16、17、18、19、21、23、30日
しらす	4月3、17日 わかめしらすおにぎり
わかめ	4月2、3、4、5、9、16、17、18、19、23、30日

