

ぱくぱく だより

2024年
4月号



《毎月19日は食育の日です》



おやつ役割



子どもは消化機能が未熟であり、一度にたくさんの量を食べられず、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取することが出来ません。そのため、乳幼児期の子どもたちにとってのおやつには、食事で不足した栄養を補うという大切な役割があります。

おやつと言えばお菓子やジュースなど甘いもののイメージがありますが、腹もちの良いおにぎり、素材本来の甘みを味わえる焼き芋、歯ごたえのある野菜スティックや果物などもおすすめです。

ただし、おやつを食べすぎてしまうと次の食事が食べられなくなってしまうため注意が必要です。1回に食べる量だけお皿に出すなど、工夫しておやつの時間を楽しみましょう。

鶏肉のマーマレード焼き

《約4人分》

- ・鶏もも肉 200g
- ・マーマレード 25g
- ・醤油 大さじ1/2
- ・料理酒 小さじ1



《作り方》

- ①調味料、マーマレードを合わせ、調味液を作ります。
- ②①に鶏もも肉を漬け込みます。
- ③クッキングシートを敷いた天板に並べ、170-180℃のオーブンで15~20分焼きます。

☆マーマレードの効果☆

ジャムに含まれる糖や柑橘由来の酸には、お肉をやわらかく仕上げてくれる効果があります。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。



気持ちの良いほかほか陽気と共に、新年度がスタートしました。またひとつお兄さん、お姉さんになった子どもたち。規則正しい生活を心がけ、新年度も元気に過ごしていきましょう。

4月は様々な野菜が旬を迎えます。寒さが厳しい冬を乗り越えて成長する春野菜は、とても栄養豊富です。また、老廃物を体外に出してくれる解毒作用や、新陳代謝を促す働きをしてくれます。独特な苦みがあるものは、小さく刻んだり下茹でをすることで子どもたちでも食べやすくなるのでおすすめです。旬の野菜を食べて、その季節ならではの味を感じてみましょう。

～給食室より～

ご入園、ご進級おめでとうございます。これから1年ドキドキ、ワクワクの日々が待っており、お子さんの成長が楽しみです。給食室も子供たちにとって楽しくおいしい給食を提供できるようにしていきます。

毎月お届けする『ぱくぱくだより』では、食に関する情報や給食のレシピなどを掲載しております。一年間よろしくお願いいたします。

今月の 二十四節気

清明 (あきみ) 4月4日頃

万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズンでもあります。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した事です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



穀雨 (こくう) 4月19日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。