

# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

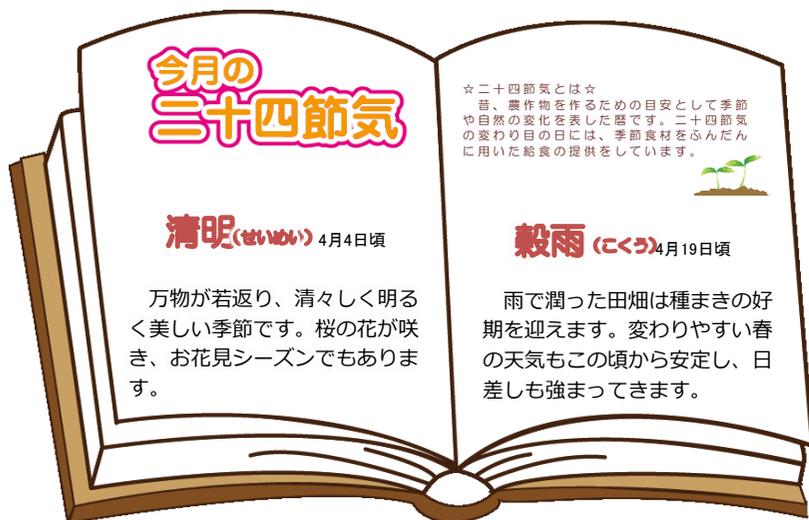
2024年  
4月号



## 給食室

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。



《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。

## 納豆和え

### 【4人分】

- ・白菜 1/4玉
- ・人参 1/3本
- ・ほうれん草 1束
- ・納豆 2パック
- ・醤油 約大さじ2



### 《作り方》

- ①白菜は1~1.5cm幅のざく切り、人参はイチヨウ切り、ほうれん草は2cm幅のざく切りにします。
- ②鍋にお湯を沸かし人参から茹でていきます。
- ③人参が柔らかくなったら白菜・ほうれん草の順に入れて茹でます。
- ④野菜が柔らかくなったらざるにあけ、流水で冷やします。
- ⑤野菜を絞って水気をきります。
- ⑥⑤に納豆を入れよく混ぜ、醤油で味をつければ完成です。

