



# 食育だより

会報 第168号  
令和5年5月1日  
南部保育所



## ゆったり楽しく過ごしましょう

入園・進級から1ヶ月が経ち、少しずつ新しい生活に慣れてきた子どもたち。園庭で元気に遊び、給食もたくさん食べる姿が見られるようになりました。4月13日(木)は、ぽかぽかと天気の良い中、園庭で牡丹桜を見ながらお花見給食をしました。毎日の給食の時間もゆったり楽しく食べることができるよう配慮していきたいと思います。

暖かいお天気の中で桜を見ながらお友だちと楽しく食べていました♪



### 簡単おやつ・朝食レシピ フルーツサンド

#### ●材料 6人分

- 食パン(8枚切り) 6枚
- 砂糖 10g
- 生クリーム 200ml
- いちご 1パック



#### ●作り方

- いちごは洗ってヘタを取り、キッチンペーパーで水気を取る。
- 生クリームに砂糖を加え、固めに泡立てる。
- お好みで食パンの耳を包丁で切る。
- パンに生クリームをたっぷり塗り、苺を4つそれぞれ角に向かって置く。
- 苺の上に隙間を埋めるように生クリームをのせ、生クリームを塗ったパンでサンドする。
- ラップでキュッと包み、1時間~3時間冷蔵庫で冷やし、十字に切る。

いろいろなフルーツで試してみてください！  
前の日に作って朝食に食べるのもいいですね。



### ハッピー誕生日会 4月20日(木)



- ふりかけにぎり
- ハンバーグ
- スパゲッティサラダ
- トマト
- ポパイスープ
- オレンジ りんご
- ◎生シフォンケーキ



## 朝ご飯を食べよう!



朝ごはんは1日のパワーの源です。脳や体にエネルギーを補給し、体温を上げて活動しやすくする効果があるので必ず食べましょう。

また、朝ごはんを食べることによって、排便も促され、生活リズムを整えることができます。朝ごはんを食べて保育所で元気に遊びましょう!

※毎月の食育だよりで「朝ごはん」や「おやつ」のレシピなど紹介します。ご家庭でも作ってみてください。



### 5月5日は子どもの日

子どもの日は「子どもが大きく元気に成長したことを祝う日」です。また、「こいのぼり」は滝を上った鯉は龍になる。という伝説から「川の流りに逆らって上昇する鯉のようにたくましい子どもに育て欲しい」という願いが込められています。

