



# 食育通信



新年度がスタートして1か月。子どもたちも新しい生活に慣れてきたこと  
 と思います。

今月はこどもの日の行事食として、ちらし寿司を提供します。お家でも話題  
 にしていただき、子どもたちの成長をご家族みなでお祝いしましょう。



## 旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。  
 たけのこは、食物繊維やたんぱく質・カリウムを多く  
 含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、  
 旬の味を是非ご家庭でも味わってみてください。  
 園では、たけのこごはんやチンジャオロースで  
 いただきます。



たけのこごはん

園長先生が探ってきてくれた  
 たけのこで作りました♪

### 4/15 入園・進級お祝いメニュー

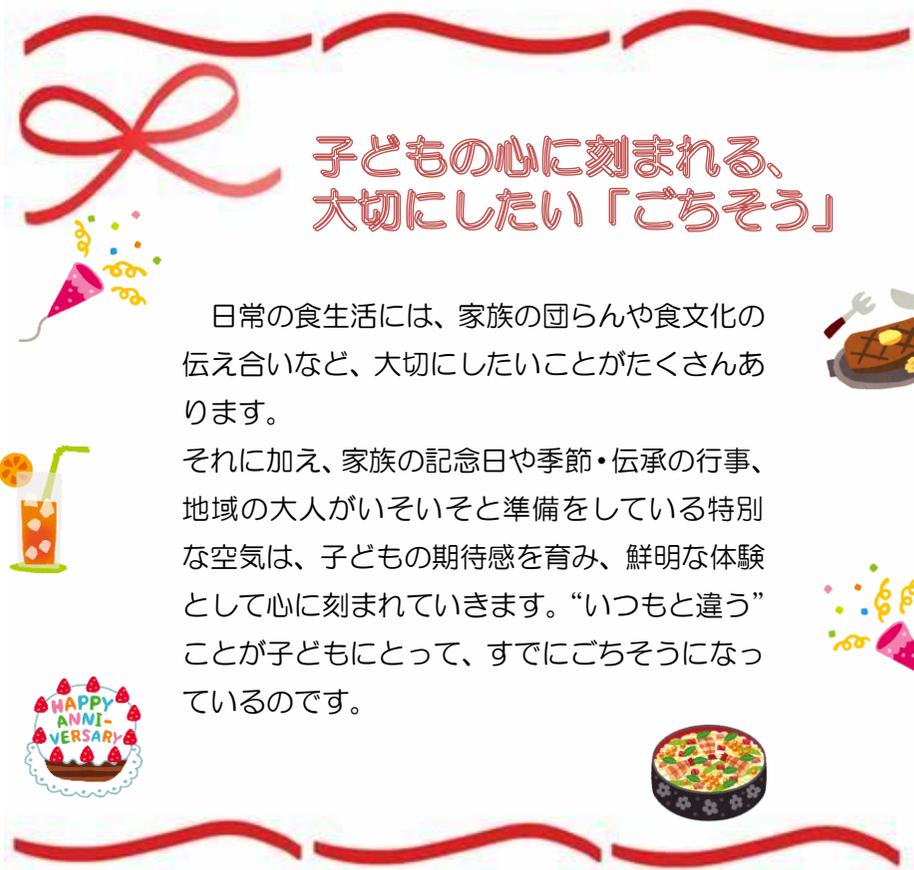


- ごはん
- ハンバーグ
- ごまきゅうり
- 油揚げと玉ねぎのみそ汁
- オリソバ

### 4/23 お誕生日会



苺のカップケーキ



## 子どもの心に刻まれる、大切にしたい「ごちそう」

日常の食生活には、家族の団らんや食文化の  
 伝え合いなど、大切にしたいことがたくさんあ  
 ります。

それに加え、家族の記念日や季節・伝承の行事、  
 地域の大人がいそいそと準備をしている特別  
 な空気は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験  
 として心に刻まれていきます。“いつもと違う”  
 ことが子どもにとって、すでにごちそうになっ  
 ているのです。



### ☆4月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青) おやつなし 幼児(緑) おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
540 kcal	18.7 g	17.8 g	190 mg	2.3 mg	3.4 g	1.9 g
453 kcal	17.3 g	12.2 g	79 mg	1.7 mg	3.4 g	2.0 g
633 kcal	22.3 g	17.8 g	206 mg	2.6 mg	4.1 g	2.3 g

### ☆5月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
477 kcal	16.1 g	13.0 g	176 mg	2.3 mg	3.3 g	1.6 g
416 kcal	14.9 g	10.4 g	74 mg	2.0 mg	3.5 g	1.9 g
577 kcal	19.8 g	15.7 g	193 mg	2.7 mg	4.2 g	2.1 g