

4月 食事だより

🌸 ご入園、ご進級おめでとうございます 🌸

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。子どもたちが新しい環境に慣れるまで、ゆったりと過ごせるよう見守っていきましょう。

保育園では、一日に必要な栄養量の約半分（乳児 50% 幼児 45%）を目安にバランスの良い、季節感を味わえる献立を立てていて、楽しい園生活を支えてまいります。

新年度もどうぞよろしくお願いいたします。

知って得する 食の知恵袋

食事と語りかけ

食事中の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など）で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。

また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。

食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育てていきましょう。



・食育クイズ・



春に収穫されるじゃがいもを何と呼ぶでしょう？

① 春じゃが

② 新じゃが

③ 桜じゃが

A ② 新じゃが

みずみずしく皮が薄い新じゃが。皮ごと食べられるので、食物繊維やビタミンCなど、栄養がしっかりとれます。



4月日本の郷土料理 ザンギ りんごの天ぷら

北海道では鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼び、鶏肉の唐揚げ以外にも、「タコザンギ」や「サケザンギ」など食材に衣を付けて揚げたものを「～ザンギ」と名称をつけて呼んでいます。

青森県はりんごの生産量が日本1で、県内では飲食店でも家庭でも食べられている料理です。キャラメルソースをかけたり、バニラアイスを添えるとデザート感覚で楽しめます。また品種もたくさんあるので食べ比べてみるのも良いかもしれませんね♪