

# 給食だより 4月



板橋区立こぶし保育園  
板橋区坂下3-10-G109

4月は、子どもにとって初めて体験する集団生活で、みんなと一緒に給食を食べる体験が始まります。園では、園児が給食を“楽しく食べる子ども”になっていただけるよう、調理方法や盛り付け等に工夫をしながら給食をつくっています。この給食を楽しく食べるためには、空腹感と食事で空腹感が満たされる心地よさの感覚を繰り返して体験できる生活リズムをつけていくことが大切です。そのためには、

- ①夕方4時以降は、おやつや嗜好飲料を与えないようにしましょう。
- ②朝食は必ず摂り、できれば8時頃までに済ませましょう。
- ③夕食後から寝るまでの間、お茶か水以外の飲食物を与えないようにしましょう。

食後4時間位過ぎないと、おなかがすいた感覚が得にくいです。食事やおやつの時間が規則正しくなると、生活リズムが整ってきます。園と家庭が連帯しあって、お子さんの食べる力を育ててまいりましょう。

## \*4月のメニュー

4日 たけのこごはん

日本で食用とされている筍は大部分が孟宗竹です。早春に出回り肉厚でやわらかく、えぐみが少ないのが特徴です。



11日 グリンピースごはん

さやつきのグリンピースが出回る季節です。めろんぐみさんがさやから豆をとりだしていただきます。

17日、22日 スナップえんどう

スナップえんどうはほのかに甘味があり、食感のよい食べやすい野菜です。ぶどうぐみさん、めろんぐみさんが、筋取りしていただきます。

22日 誕生会

たけのこの含め煮、じゃが芋のほか彩りにふきを添えます。ふきは数少ない日本原産の野菜です。特有の香りとおほのかな苦味、淡い緑色は日本料理に欠かせない春の素材です。茎だけでなく、葉も佃煮などにするとよいです。