

# スクールランチ 4月号

## 🍎 今月の旬食材

### ・アスパラガス…

たんぱく質の合成を高める、  
アミノ酸が疲労回復・体力増強にはたらく。

### ・ごぼう…

不溶性・水溶性の両方の食物繊維を含み  
便秘・動脈硬化予防にはたらく。

### ・レタス…

95%以上が水分ですが、ビタミンや  
β-カロテンを含み、皮膚や粘膜の  
健康にはたらく。



## 新学期がはじまります😊

入園・進級おめでとうございます。

1日3回の食事のうち  
大切な1回を保育園で  
しっかりとおいしく食べられるよう、  
健やかな成長を願い  
給食・おやつ作りをさせていただきます。



## ひなまつり・お誕生会メニュー 卒園おめでとうクッキー

## 🥕 食事のお悩み 『どうして朝ごはんを食べてくれないの?』

朝ごはんを食べてくれない理由かも?チェックリストを確認してみましょう!

1.朝ごはんの時間ギリギリまで寝ていませんか?…起床から30分以降に食べよう!

2.子どもだけで食べさせて大人は家事、していませんか?

…飲み物だけでもOK!一緒に座りましょう。

3.夜更かし、していませんか?…規則正しい生活で、お腹が空くサイクルを作りましょう!

4.朝食の内容は子どもにとって食べやすい内容ですか?…ぼーっとする朝だからこそ食べやすく!

### ☆おすすめ朝ごはんメニュー☆

・小さめおにぎり(具や炊き込みで工夫!)・具沢山リゾット、雑炊・サンドウィッチ(ポケットサンド)

・コーンフレーク(毎日完璧☆でなくて時々完璧☆で◎)



## 3月人気NO.1メニュー

## 白身魚のごま味噌焼き



### ☆材料☆

### (作りやすい量)

・白身魚(給食では、たらを使用しています)

余ったら

お肉料理にも◎

- ☆赤みそ 大さじ1
- ☆合わせみそ 大さじ1
- ☆酒 大さじ1
- ☆砂糖 大さじ1と2分の1
- ☆みりん 小さじ2
- ☆白すりごま 大さじ1と2分の1

### ☆作り方☆

- ①☆の調味料を計量し、混ぜ合わせる。
- ②魚焼きグリルを温め、アルミホイルを敷く。
- ③②に白身魚をのせ少し焼く。
- ④焼き色が付いたら魚をひっくり返しごまだれをのせ少し焼く。
- ⑤魚に火が通ったら完成。(焦げないように気を付けてください)

### ♡お子様お手伝いポイント♡

- ・すり鉢でごまをすってみよう!どんな音?どんなかおり?
- ・調味料を混ぜてみよう!『あまい』と『しょっぱい』をよく混ぜておいしくしよう!

何年かはごまだれを上になるよう盛り付けていましたが、たれがのっている、食べてくれない子が多かった為、たれが下になるよう盛り付けたら人気メニューになりました!