



給食だより

LINE 配信移行期間版

我孫子市立保育園
令和7年4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。子どもも大人も環境が変わって疲れやすい時期です。「早寝・早起き」、「三度の食事をきちんととる」などに気をつけて生活リズムを整えましょう。

特に、1日のスタートである朝食を食べることはとても大切です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳と体にスイッチが入ります。保育園では午前中に体を活発に動かしたり、製作活動などで頭を使ったりします。朝食をしっかりと食べて登園し、園で楽しく元気に過ごしましょう。

★3歳児クラスに進級すると朝のおやつがなくなります。朝食を食べて登園する習慣をつけましょう。



給食レシピ紹介



きなこマカロニ(4/23)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

・ツイストマカロニ…2/3 カップ

・きなこ……………大さじ5

・砂糖……………大さじ3弱

・塩……………少々

(黒蜜の材料)

・黒砂糖……………大さじ2と2/3

・水……………大さじ1と2/3

〈子ども1人分〉	
・エネルギー	95kcal
・たんぱく質	3.4g
・脂質	1.5g
・食塩相当量	0.02g

【作り方】

- 鍋にお湯を沸騰させ、マカロニをゆでる。途中、マカロニがくっつかないように菜箸でかき混ぜる。表示の時間を目安にゆで、食べてみて好みの軟らかさになったらザルにあげて水気を切る。
- ボウルにきなこ、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- 黒蜜を作る。小鍋に黒蜜の材料を入れて溶かし、中火～弱火で煮立たせ、トロっとするまで水分を煮飛ばす。
- ②のきなこに①を入れて和え、お皿に盛って上から③の黒蜜をかけたらできあがり。
※ツイストマカロニは、ツイストを伸ばすと平打ち麺のような形状になり、軟らかくゆでれば小さい子どもでもかみ切りやすくなります。普通のマカロニで作ってもOKです。

～食に関する情報～

朝食づくりのためのアイデア



「毎日がんばって朝食を作らなきゃ」と思うと大変です。短時間でも無理なく用意できるものを活用し、親子で毎日食べることを大切にしましょう。

- 前日の夕食を少し多く作り、朝食用に切り分けておく。
- 冷凍食品(冷凍野菜・冷凍麺など)や冷凍ごはんを常備しておく。
- シリアルやミニ納豆、ヨーグルト、チーズ、バナナ、手で持って食べられるパンなど、子どもが好きな食材を常備しておく、朝食にすぐ使えて便利です。



おしらせ

- ★保育園の玄関に、その日の給食とおやつを展示しています。献立や盛り付け量の参考にしてみてください。
- ★給食だよりで紹介した給食レシピは、ホームページの「給食レシピ」からも見られます。ぜひご活用ください。
- ★給食だよりはホームページに掲載しています。5月からは紙での配布はありません。ご了承ください。

