



## ご入園・ご進級おめでとうございます

朗らかな陽気に誘われ、新しい1年がスタートしました。少し緊張ぎみの子どもたちや、進級してお兄さんお姉さんになり、頼もしさがにじむ表情の子どもたちが元気に登園しています。給食室は、日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートし「もぐもぐだより」を通して情報を発信していきます。どうぞよろしく願いいたします。

## おすすめレシピ

### ☆チュモツパ☆

<子ども2人 大人2人分>

- 精白米・・・200g
- 切干大根・・・13.5g
- しょうゆ・・・4g (小さじ1弱)
- ツナ缶・・・203g (1缶)
- マヨネーズ・・・33g (大さじ2)
- 海苔・・・5g
- いりごま・・・19.5g
- ごま油・・・4g (小さじ1弱)
- 塩・・・1.5g



#### <作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、細かく刻みます。
- ② 炊飯器に米、しょうゆを加え、目盛りまで水を入れます。  
①を加え炊飯します。
- ③ 炊きあがったらツナ缶、マヨネーズ、海苔、いりごま、ごま油を混ぜ込み、塩で味を整えます。
- ④ 丸く形を作ったらできあがりです。

## 世界の料理 「韓国」

韓国では、食べるものは全て薬になるという「薬食同源」の考え方が根付いています。香辛料やんにくなどの香味野菜を多用する料理が多いので、においがつきにくい金属の食具や食器を使うことが一般的です。給食では、プルコギやナムル、おやつでは、チュモツパを提供します。



## 行事食 「進級祝い」

子どもたちの健やかな成長を願い、入園や進級をお祝いする献立です。給食では、きつねご飯、さわらの塩麴焼き、春野菜サラダ、すまし汁を提供します。アスパラガスや春キャベツなど春を感じる旬の食材を、彩りよく組み合わせました。



## 食育風景

### 食缶提供を始めました！

- にじ組では、小学校へ上がる前の練習の一環として給食を子どもたちで盛り付ける『食缶提供』を始めました。
- 自分たちでご飯を用意することで食事への関心を深め、また準備することの大変さを知って感謝の気持ちを育てていきます。

## Q&A

Q 好き嫌いが多く、とくに野菜は食べません

A 野菜とふれ合い、親しみをもたせる

野菜には、独特の苦みやえぐみがあります。人間の本能で、苦い物を拒絶する働きが備わっているため、野菜嫌いな子どもが多いのです。固さ、大きさが発達に合わず、うまく噛めない、見た目判断して食べず嫌い、嫌な経験の記憶があるなど好き嫌いの原因は様々です。味噌やカレー粉、マヨネーズで味付け等をする、おいしくなって食が進むことがあります。他にも、買い物や調理のお手伝いを通し野菜とふれ合う機会を増やし、親しみを持つような工夫をしてみましょう。





# ほけんだより 4月号



令和8年4月1日  
アンジェリカ東品川保育園  
看護師 山崎志帆

新入園・進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。園でも、子どもたちの様子を見守っていきたいと思います。



## 朝ごはん

で元気の  
スイッチを押そう！

### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりと取りましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。



### 頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食をしっかりとろう。

### おなかのスイッチ

朝しっかりと食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。



## 新年度、こんなサインに 注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないよう注意してください。しっかりと受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

## ほけんの行事

14日…0歳児身体測定 16日…1、2歳児身体測定 17日…幼児身体測定  
15日…0歳児健診