

4月の食事だよ

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

新年度がスタートしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワク。

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。

毎日を元気に過ごすためには、健康なからだづくりが大切になってきます。

「早寝・早起き・朝ごはん」
生活リズムを整えて元気いっぱい
過ごせるよう、見守ってけるといい
ですね。



「いただきます」「ごちそうさま」

食べ始めるときに「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」。

あたりまえのようですが、あわただしい生活の中では忘れてしまうこともありますね。

子どもに習慣づけるには、まず大人がきちんとあいさつをしてみせることが大切です。

また、食事時にはなるべくテレビは消し、食事に集中できるようにしましょう。



旬の食材

いちご

くだもの中でも人気が高く、ジャムやケーキなど加工品やお菓子にも使われています。露地ものの旬は3月から4月で、甘さがぐんと増します。

ビタミンCが豊富で、風邪予防や肌荒れに効果があるといわれています。傷みやすいので、購入したらなるべく早めに食べましょう。



今月のおすすめレシピ～いちごクッキー～

材料（幼児1人分）

・薄力粉	18g
・バター	10g
・三温糖	5g
・いちご	13g

やわらかな仕上がり
がりのクッキー
です



作り方

※オーブンを170℃で予熱しておく。

※天板にクッキングシートを敷いておく。

①いちごを7～8mm角に切る。

②室温でやわらかくしたバターに三温糖をすり混ぜ、薄力粉を少しずつ加えていく。

③②の粉気が残るうちにいちごを加え、かるくひとまとめにする。

④スプーン等で食べやすいサイズになるように天板に落としていき、オーブンで20分くらい焼く。

「稚内市教育委員会こども課」