

食育だより

令和7年4月
ひらた乳児保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。そして保育園の給食は生活の一部と考え、子どもたちに安心・安全な給食が提供出来るよう心がけていきたいと思ひます。1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

保育園の食事について

- 米は栄養価の高い7分づきを使用し、野菜をたくさん食べるメニューを取り入れています。
- 野菜や果物は季節の旬の食材を使用しています。
- 薄味を心掛けています。
- クッキングをして楽しく料理の経験をしています。
- 朝のおやつは、果物や茹で野菜を提供しています。
- 午後のおやつも既製品でなくて手作りおやつが多いです。

一生のうちでもっとも心身の発達が著しい乳幼児期の食事が特に重要と考えています。健康な心と体づくりに深くかかわる食事を大切にしていきたいと思ひます。

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

- 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう!

食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間たまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



4月のこんだてひょう



※献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		ごはん 筑前煮 <small>キャベツのごまマヨ和え 厚揚げのみそ汁</small>	ごはん 魚のみそ煮 <small>青菜のごま和え 豚汁</small>	ごはん 鶏肉のトマト煮 <small>キャベツと卵のサラダ 小松菜スープ</small>	ごはん 豚肉のみそ炒め 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁	カレーライス みそ汁
おやつ		おにまんじゅう 牛乳	おにぎり 牛乳	人参パンケーキ 牛乳	昆布の天ぷら 牛乳	牛乳
	7	8	9	10	11	12
昼食	わかめごはん <small>鶏肉と筍の甘辛炒め やみつきキャベツ たまごスープ</small>	ごはん 豆腐チャンプルー <small>ブロッコリーのごま和え キャベツとコーンのみそ汁</small>	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮 わかめのみそ汁	ごはん 豚肉の柳川魚煮 白菜のごま和え 花魁のすまし汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 豆菜サラダ 白菜のコンソメスープ	豚丼 みそ汁
おやつ	おにぎり 牛乳	クッキー 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	ツナサンド 牛乳	いちごミルクプリン	
	14	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか煮 高野豆腐のみそ汁	ごはん 鶏肉とレンコンのみそマヨ炒め ひじきの和風サラダ はんぺんのみそ汁	ごはん 魚のカレー風味揚げ 春野菜サラダ 若竹汁	ごはん 厚揚げ塩マーボー キャベツの中華和え チンゲン菜のスープ	ごはん セロリのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ わかめスープ	親子丼 みそ汁
おやつ	お麩スナック 牛乳	納豆チャーハン 牛乳	和風焼きそば 牛乳	せんべい 牛乳	牛乳もち	
	21	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 厚揚げもやし炒め 白菜のツナ和え さつま芋のみそ汁	たけのごはん 鶏肉の香味焼き 青菜の菜種和え まいたけスープ	ごはん 魚のから揚げ かみかみサラダ 白菜のみそ汁	ごはん 高野豆腐の肉豆腐 キャベツのしらす和え たけのこのみそ汁	チキンピラフ アスパラと卵の炒め物 さつま芋サラダ くずし豆腐のスープ	そばろうどん フルーツ
おやつ	バナナヨーグルト	ミニレーズンパン 牛乳	さつま芋のレモン煮 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	お好み焼き 牛乳	
	28	29	30	☆☆おねがい☆☆ 天気のいい日は、園外保育に なると思ひますので、食中毒予防 のためにも保冷効果のある水筒 を持ってきてください。		
昼食	和風スパゲティ じゃが芋の煮物 フルーツ アスパラスープ	昭和の日	ごはん 魚の梅煮 青菜の磯香和え かきたまみそ汁			
おやつ	おにぎり 牛乳		みそ蒸しパン			

★保育園での給食をスムーズに進めるために・・・

◎保育園で初めて食べることを避けるために、まだ食べたことのない食材は、最低でも2回は家庭のメニューに取り入れましょう。

◎誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てることも大切です。保育園だけで身に着けることはなかなか難しいので、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法等を工夫したり、大人が噛むところを見せ「カミカミするよ」と声掛けをしてみましょう。

◎朝ごはんの時間が遅くなって給食が食べられない、朝ごはんを食べる時間がなくて元気がない・・・といったことのないように、早寝 早起の習慣を身につけましょう。