

食育だより

令和7年5月
ひらた乳児保育園

春の陽気が心地よく、外遊びが楽しい季節になりましたね。入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気にすごしていきましょう。



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回の量があまり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!



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



麦茶のおはなし

麦茶は保育現場でもおなじみの飲み物です。
 ノンカフェインで口当たりもよく、子どもからお年寄りまで安心して飲むことができます。
 麦茶にはナトリウムやカリウムが豊富に含まれています。これらは汗をかくと不足しがちなミネラルです。また、骨をつくるカルシウムやリン、皮膚の健康を保つ亜鉛も含まれています。
 ミネラル豊富な麦茶には、カラダを冷やす効果があるので、熱中症予防にもなります。これからの時期の外遊び中の水分補給にぴったりな麦茶。
 ご家庭から持参される水筒の中身も麦茶にされることをおすすめします。
 よろしくお祈りします。



5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
昼食				ごはん 鶏肉のすき煮風 キャベツの甘酢和え 南瓜のみそ汁	ごはん ポークチャップ 南瓜のマリネ 野菜スープ	憲法記念日
おやつ				おにぎり 牛乳	塩せんべい 牛乳	
	5	6	7	8	9	10
昼食		振替休日	ごはん 煮魚 青菜とひじきのひたし おつゆ麩のみそ汁	ごはん 豚肉とアスパラのマヨ炒め ブロッコリーサラダ キャベツと卵のスープ	ごはん 鶏肉のレモン焼き キャベツのごまだれサラダ 大豆とトマトのスープ	他人丼 みそ汁
おやつ			きなこだんご 牛乳	おにぎり 牛乳	ソフトボーロ 牛乳	
	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 鶏肉と小松菜の塩炒め れんこんのゴマ酢和え 豆腐のみそ汁	豆ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりとツナのごま和え わかめのみそ汁	ごはん 魚の南蛮漬け 車麩の煮物 小松菜のみそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き しらすのじゃがいもサラダ セロリのコンソメスープ	ごはん 厚揚げもやし炒め 青菜とささみの和え物 チンゲン菜のスープ	ポークライス みそ汁
おやつ	コーン蒸しパン 牛乳	お麩スナック 牛乳	おにぎり 牛乳	さつま芋のオレンジ煮 牛乳	バナナヨーグルト	
	19	20	21	22	23	24
昼食	ナポリタンスパゲティ じゃがいものコンソメ煮 フルーツ ほうれん草のみそ汁	ごはん 豚肉の南部揚げ かみかみサラダ 高野豆腐のみそ汁	ごはん 魚の梅煮 青菜の五色和え さやえんどうのみそ汁	ごはん 豚肉となすのみそ炒め アスパラのおかか和え まいたけスープ	ごはん 鶏肉と絹さやの卵とじ ごぼうサラダ ニラともやしのみそ汁	プルコギ丼 みそ汁
おやつ	セサミドーナツ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	フルーツポンチ	マカロニきなこ 牛乳	しらすチャーハン 牛乳	
	26	27	28	29	30	31
昼食	ごはん 鶏肉のごま焼き 青菜のナムル チンゲン菜のスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりの塩こんぶ和え はんぺんのみそ汁	ごはん 魚の甘酢あん セロリのサラダ 小松菜スープ	ごはん グリーンピースの炒り豆腐 ひじきの酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん 豚肉のきんぴら炒め 青菜とトマトのサラダ 厚揚げのみそ汁	親子遠足日
おやつ	あずきのホットケーキ 牛乳	お好み焼き 牛乳	おにぎり 牛乳	クッキー 牛乳	ミニレーズンパン 牛乳	