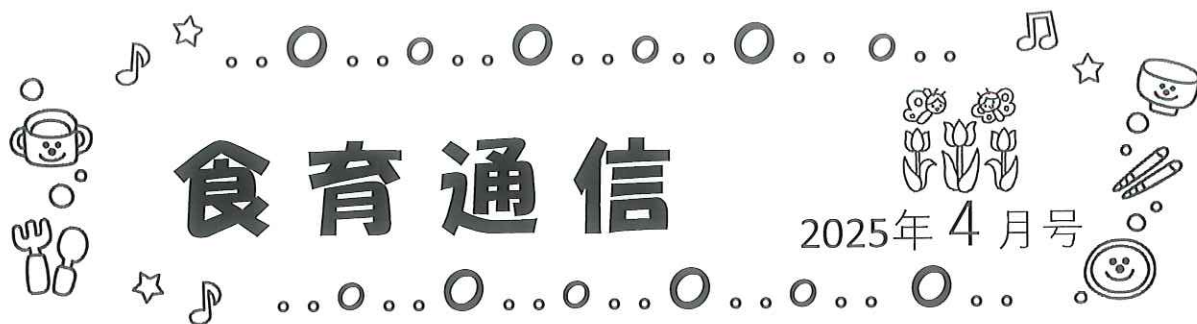




食育通信

2025年4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かな春風に包まれ、新年度がスタートしました。環境が変わり不安なお子様も多かったと思いますが、今では保育園にも慣れてきた様子で笑顔も見られ、楽しそうにしている姿がうかがえます。

毎日元気に遊んでほしいと思います。朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートしたいですね。保育園では、お子様の成長に必要な栄養を考えながら、お食事を作っています。今年度も食育通信を通して、様々な食に関する情報をお届けしていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

保育園の食事



乳幼児期の食事は、成長発達が著しいので、バランスのとれた栄養のある食事をとらなくてはなりません。

1.健康な体をつくる

成長プラス運動量と合わせて、消費エネルギーを考える。

2.正しい食生活を身に付ける

食品で食事を摂る人生最初の時期である。また、生活習慣が身につく大切な時期である。

3.食物に対して親しみを持つ

栽培などを通して、食材に触れ、偏食を防ぐ。食材の持つ味を楽しむ。

4.情緒豊かな人間性を育てる

食事を通して、味覚、嗅覚、触覚を満たし、心の安定を図る。



生涯を健康に生きる身体づくりの期間であることや、食習慣を決めると言っても過言ではない時期のお子様たちです。保育園の食事は年齢に合った必要量、運動などの保育活動に合わせた量に調整をし、きめ細やかな配慮をしています。

食品については、安全で鮮度の良いものを第一に、添加物の入った食品、インスタント食品、既製品などは避け、季節感のある質の良い食材を選び、心のこもった手作りの食事を提供できるように心がけています。

献立表が新しくなりました



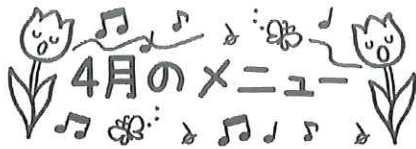
今年度から献立表が変わりました。

①ひらがな表記になりました。

幼児クラスのお子様が進めるようにひらがなの献立表になりました。お子様同士でもおはなしができたり、ご家庭でもぜひ一緒に読んでみてください。

②A4サイズで裏表両面印刷になります。

今までは縦型でしたが、新しい献立表は横型で両面になります。字も少し大きくなりました。



4月のメニュー

お子様たちに人気だったメニューのレシピです。
ぜひご家庭でも試してみてください♪



豚肉のケチャップ煮



【材料】 4人前

- ・豚こま肉 200g
- ・玉ねぎ 100g
(スライス)
- ・エリンギ 50g
(長さ2cmほどの棒切り)
- ・こめ油 適量 (サラダ油でも)
- ・薄力粉 5g
- ・トマトケチャップ 100g
- ・塩 適量

【作り方】

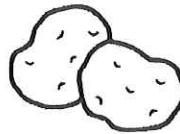
- ① こめ油で豚こま肉を炒める。
(保育園ではこめ油を使用しています)
- ② 玉ねぎ・エリンギを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ トマトケチャップ・塩を加え、具材の半分が浸かるくらいの水を入れ、中火で10分ほど煮る。
- ④ 水で溶いた薄力粉を③に加え、ヘラでよく混ぜ、とろみをつける。
- ⑤ ④がぐつぐつと沸いたら、完成！

※甘めの味付けがお好みの方は少し砂糖を加えてもよいでしょう。

★保育園では、離乳後期食・こあら組のお子様たちには、茹でた肉団子を豚肉の代わりに煮て提供しています。



ジャガイモのミルク煮



【材料】 4人前

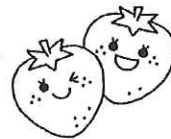
- ・じゃが芋 2個
(一口大に切り、水にさらす)
- ・牛乳 150cc
- ・バター 15g
- ・塩 適量

【作り方】

- ① 水を切ったじゃが芋・牛乳・バターを鍋に入れ、火にかける。
- ② ①が沸いたら中火にし、15分ほど煮る。
※このとき、フタをしないで煮る！
- ③ 塩を入れ、焦げないように混ぜながら、とろみが出るまで煮たら、完成！



☆旬の食材で元気に!! ☆ 今月は・・・いちご



お子様にも大人気のフルーツです。ハウス栽培のものは12月から4月、露地栽培のものは5月から6月に収穫されます。

ビタミンCが豊富で、洗うだけで手軽に食べられます。保存に向いていないので、早めに食べましょう。

甘みは先端部分の方が強いので一口で食べきれない大きさの場合はヘタの方から食べるのがおすすめです。

～おいしいいちごの見分け方～

- ・果皮にツヤがある
- ・ヘタが濃い緑色
- ・形が整っている
- ・傷が付いていない