



2026年 4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。

春の穏やかな日差しの中、新年度がスタートしました。環境の変化にお子様たちはわくわく、ドキドキしているようです。

今年度も日々成長していくお子様たちを「食」の面からのサポートをしていきたいと思えます。一年間よろしく願いいたします。

## 保育園での食事



乳幼児期の食事は、成長発達が著しいので、栄養バランスのよい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ます。

### 2. 正しい食生活を身に付ける

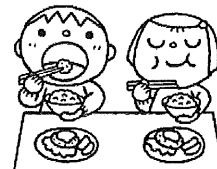
「食べ物」で食事をとる人生の最初の時期です。また、生活習慣が身につく大事な時期でもあります。

### 3. 食物に対して親しみをもち

栽培などを通して、食材に触れ、食材の持つ味を楽しみます。

### 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、心の安定を図ります。



生涯を健康に生きる身体づくりの時期であることや、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し、きめ細やかな配慮をしております。

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、既製品などをできるだけ避け、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。

## じゃがいもで、食中毒！？



「新じゃがいも」がおいしい季節ですね。ご家庭でも収穫して食べることもあるかもしれません。じゃがいもの芽には毒があることは知られていますが、実は緑色になってしまった皮にも、芽と同様に「ソラニン」や「チャコニン」という天然の毒素が含まれ、食中毒の原因になります。じゃがいもは日に当たると、皮が緑色に変化してしまいます。冷暗所に保管しましょう。

・芽は取り除き、緑色の部分は厚めに皮をむきましょう。



・ご家庭で収穫するときは、しっかり熟したもの（葉や茎が枯れて黄色くなったもの）を見極め、大きくなったものを収穫しましょう。日陰の風通しの良いところで乾燥させてから貯蔵します。

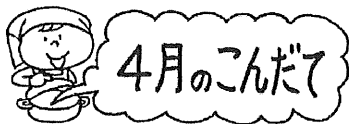
# まほうの言葉「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は、和食でよく使われる食材の頭文字です。日本で昔から食べられてきた和食は「健康食」として、世界からも注目されています。

- ま・・・[まめ] 豆類、みそ、豆腐、納豆など
- ご・・・[ごま] ごま
- わ・・・[わかめ] わかめ、ひじき、のり、こんぶなどの海藻類
- や・・・[やさい] やさい
- さ・・・[さかな] 魚介類
- し・・・[しいたけ] しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類
- い・・・[いも] じゃがいも、さつまいも、さといもなどのいも類



毎日でも食べたい食材です。保育園の献立は、和食を基調に「まごわやさしい」の食材をまんべんなく取り入れています。



## 高野豆腐とにんじんの煮物

【材料】 4人分

- ・高野豆腐 2枚
- ・片栗粉 小さじ2
- ・油 適量
- ・にんじん 1/2本
- ・さやいんげん 3本
- ・だし汁(かつおだし) 200cc
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・さとう 小さじ2
- ・みりん 小さじ1



## 覚えて便利！大さじ・小さじ

標準計量スプーンによる重量表



食品名	小さじ 1杯 (5 ml)	大さじ 1杯 (15 ml)
水・酒・酢	5 g	15 g
あら塩	5 g	15 g
食塩	6 g	18 g
しょうゆ	6 g	18 g
みそ	6 g	18 g
みりん	6 g	18 g
上白糖・きび糖	3 g	9 g
グラニュー糖	4 g	12 g
油・バター	4 g	12 g
マヨネーズ	4 g	12 g
トマトケチャップ	6 g	18 g

### 【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻します。戻せたら高野豆腐をしぼり、1.5cm角に切ります。にんじんは1.5cmの角切り、さやいんげんは1.5cmの長さに切ります。
- ②高野豆腐に片栗粉をまぶし180℃の油できつね色になるまで揚げて、油を切っておきます。さやいんげんは、さっと茹でて冷水に取り、水を切ります。
- ③にんじんをだし汁、しょうゆ、さとう、みりんでききます。
- ④にんじんがやわらかくなったら、②を加え、ひと煮立ちさせて、完成です。

