



2024年 社会福祉法人 いずみ

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい年度が始まりました。環境が変わって、ちょっぴり不安な子どもたちも、みんなで一緒に食事は笑顔でいっぱいです。お友だちの姿に刺激を受けて、苦手な食べものも食べられるようになることもあります。慣れるまでは無理せず、少しずつ、ひとりひとりのペースを見守っていきたいと思います。今年度も楽しい食環境づくりに努めて参ります。お子様の食についてのお悩みや、給食についてのご質問などがありましたら、気軽に声をおかけ下さい。

◆ 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して『食についての知識』や『食を選択する力』を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力の基礎ができる乳幼児期は、重要な時期です。



◆ 今月の食育ピクトグラム 《食育を推進しよう》



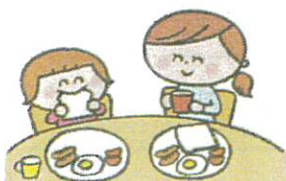
生涯にわたって心も体も健康に、質の高い生活を送るために『食』について食育の取り組みを推進しましょう。

(食育ピクトグラムについては裏面で詳しく紹介しています)

園が目指す食育 ～楽しく食べる子どもに～

保育所保育指針では、『食を営む力』の基礎を育む場として、保育の一環として食育を位置づけ、目標を5つの子ども像として表し、実現を目指しています。

- ① お腹がすくリズムの持てる子ども：十分に眠って、たくさん遊び、規則正しい食事をしながら生活リズムを整えていく中で、『お腹がすいた』『食べたい』という感覚を持ち、それを満たす心地のよさを実感できるようにしましょう
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども：栽培・収穫・調理などの体験を通して、食べものに親しみ、興味を持って食べてみようという気持ちを育みましょう。子ども自身が成長に必要なものを選んで食べることができるようにつけていきましょう



- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども：保護者や友だちと楽しく食事をしたり、協力し合って食事の準備をするなど、人と関わりを通し、信頼感や愛着が形成されていく食事への意欲(食事を楽しみにする気持ち)を育てます

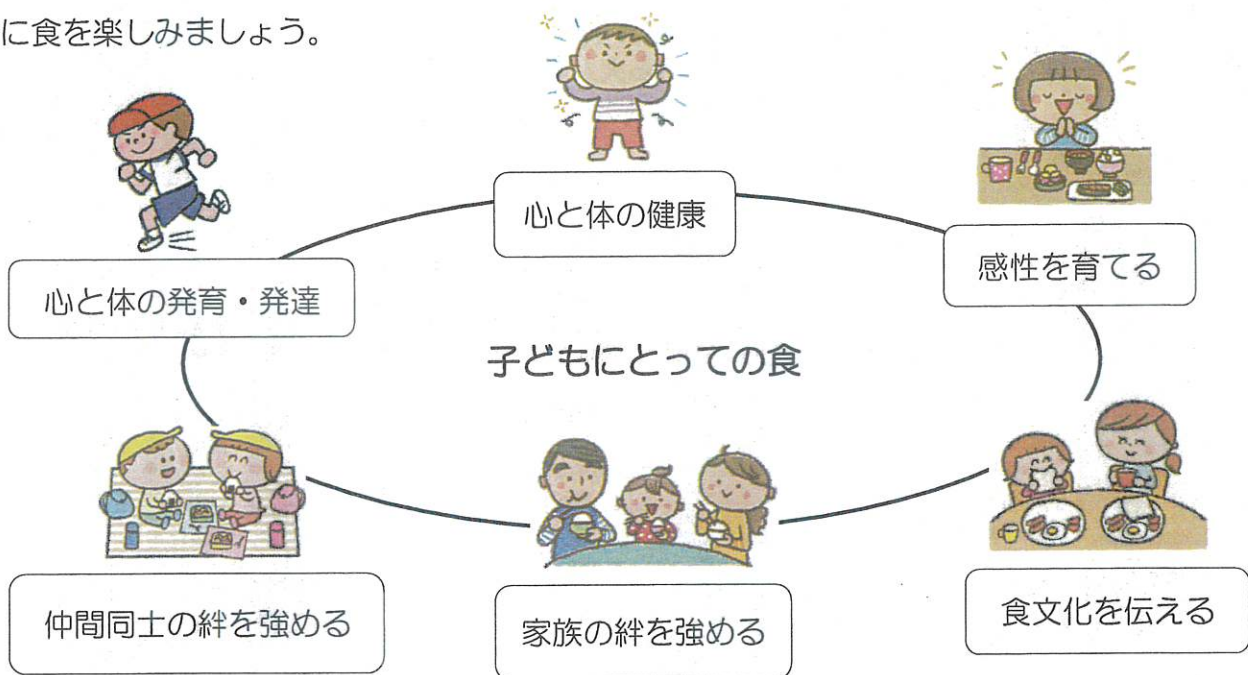
④ 食事づくり、準備に関わる子ども：クッキングや食事の準備の手伝いなどを通して、食べるまでの過程を知り、食事ができることの喜びを感じられるように、作ってくれる人への感謝の気持ちも育てましょう



⑤ 食べものを話題にする子ども：食に関する様々な体験や、作る人とのふれあいを通して、食べものや食事への興味を高めます。自分の健康や食べもののことを話題にするようになり、食事の大切さに気づかせます

◆ 子どもにとっての『食』 ～ 食事が持つ役割 ～

毎日の食事を通して、子どもたちは食べものから栄養を吸収し、体も大きくなると共に、食からいろいろなことを学びとっています。子どもにとっての食事の役割や大切さを再認識して、大人も一緒に食を楽しみましょう。



日々の食事の積み重ねが食育につながります。季節の食材を食べる、さまざまな食材に触れる、みんなで食事を楽しむ、調理のプロセスを感じる、、、など。食事を通じた体験を積み重ねることは、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させます。



新しいクラスにドキドキの新年度が始まりました。そんな子どもたちのドキドキが少しでも和らぐように4月の献立はみんなが食べ慣れたメニューを多く取り入れました。まずは食べることの楽しさを新しいクラスで感じてもらいたいと思います。新年度もおいしく楽しい食事を提供していきますので楽しみに♪

裏面も見てね





旬の野菜 ～ 春キャベツ ～

春と冬に旬を迎えるキャベツ。春キャベツがおいしい季節がやってきました。

《 春キャベツ 》

- 形が丸くて小さい
- 葉の巻きがゆるい
- 葉がやわらかく、薄い
- 甘味が強い



などの特徴があり、3～7月ごろに出回ります。

《 冬キャベツ 》

- 形が楕円形でずっしりと重い
- 葉の巻きは隙間がない
- 葉が硬くて厚い



などの特徴があり、2月ごろが旬です。

春キャベツは水分が多く、甘味もあるため、サラダなどの生食や浅漬けに適しています。炒めものにしても、筋が少なく、さっと火が通るため、乳児さんでも食べやすいですね。調理する時は、水分を少なめにすると、べたっとしにくくなります。一方、冬キャベツは、葉がしっかりしていて、煮崩れしにくいいため、加熱調理に適しています。

選ぶ時のポイント



- 葉がみずみずしいもの
- 葉の巻きがふんわりとしているもの
- カットされているものは、切り口が乾いたり、変色していないもの

かんたん！親子で一緒に春キャベツレシピ

キャベツとカニカマの塩昆布和え

《材料：子ども1人、大人2人分くらい》

キャベツ … 1/4個（約200g）

塩 … 少々

カニカマ … 40g

塩昆布 … 5g

白ごま … 大さじ1/2

ごま油 … 小さじ1

酢 … 小さじ1/2

《作り方》

- ① 春キャベツを手でちぎり、耐熱容器に入れ、塩を少し振りかけてレンジで500W、3分加熱し、粗熱を取る
- ② 粗熱を取っている間に、カニカマをほぐし、キャベツの水気を絞り、全ての材料を混ぜ合わせて、できあがり！



ビニール袋に入れて混ぜれば、お手伝いしやすく、洗い物も減って、お手軽です！



給食だよりでは、毎月 1~2 個のピクトグラムと共に、ご家庭での食育のヒントをご紹介します

しています。園でも家庭でも、少しずついろいろな食体験を通して『楽しく食べる子ども』

を一緒に目指しましょう！

話すことから

食育ピクトグラムを知っていますか？

できることから



ピクトグラムとは絵文字のこと。「食育ピクトグラム」は、食育に関する取り組みを、子どもから大人までわかりやすく伝えるために作られ、全部で 12 の項目があります。食育でポイントとなる 12 項目をご紹介します。

出典：農林水産省



1 みんなで楽しく食べよう

共食

家族や仲間と会話をしながら食べる時間は、体はもちろん、心も豊かに健康にします。



2 朝ごはんを食べよう

朝食欠食の改善

朝食は脳と体のエネルギー。毎朝食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう

栄養バランスの良い食事 主食・主菜・副菜を意識した、バランスのいい食事を。野菜や果物も摂取しましょう。



4 太りすぎないやせすぎない

生活習慣病の予防 適正な体重を維持したり、減塩に努めたりして、子どもも大人も、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう

歯や口腔の健康 よくかむことで、かむ力や味覚の発達を促すとともに、食べ物による窒息の防止につなげましょう。



6 手を洗おう

食の安全 食品の安全性などの基礎的な知識をもって、購入や摂取するときの判断につなげましょう。



7 災害にそなえよう

災害への備え いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう

環境への配慮(調和) 家庭でも、環境に配慮した農産物や水産物などを購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう

地産地消等の推進 地域でとれる農林水産物や、被災地の食品を消費することで、地域経済や農林水産業を活性化しましょう。



10 食・農の体験をしよう

農林漁業体験 農林漁業を体験することで、ふだん食べている食材や、農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を伝えよう

日本の食文化の継承 郷土料理や、地域ならではの伝統料理などを意識して食し、次世代への継承を図りましょう。



12 食育を推進しよう

食育の推進 生涯にわたり、心も体も健康で質の高い生活を送るために、食について考えていきましょう。



ぜひご家族で話して、できそうなことから始めてみましょう。園と家庭での豊かな食体験が、お子さんの、生涯にわたる「健康な生活」を送る基礎になります。

2024年4月献立表

	昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料
1月	お赤飯 鶏の照り焼き 千草和え すまし汁	牛乳 いちご蒸しパン	ささげ/鶏もも肉/かまぼこ/牛乳	精白米/もち米/黒ごま/三温糖/白ごま/麩/ホットケーキミックス	ブロッコリー/人参/小松菜/キャベツ/きゅうり/カットわかめ/万能ねぎ/いちごジャム	食塩/こいくちしょうゆ/みりん風調味料
2火	中華丼 中華きゅうり スープ	牛乳 フライドポテト	豚もも肉/牛乳	精白米/片栗粉/ごま油/白ごま/三温糖/じゃが芋/なたね油	白菜/チンゲンサイ/玉ねぎ/人参/しめじ/きゅうり/カットわかめ/小松菜/青のり	顆粒ガラスープ/こいくちしょうゆ/米酢/食塩
3水	麦ご飯 魚のバターしょう油焼き 根菜のきんぴら みそ汁	牛乳 豆乳みるくもち	銀鮭/油揚げ/牛乳/調整豆乳/きな粉	精白米/押麦/無塩バター/三温糖/しらたき/ごま油/白ごま/片栗粉	ごぼう/れんこん/人参/いんげん/大根	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ
4木	ナポリタンパゲティ ツナサラダ ミルクスープ	麦茶 鮭おにぎり	ウインナー/パルメザンチーズ/ツナ缶 水煮/鶏もも肉/牛乳	スパゲティ/オリーブ油/三温糖/さつま芋/精白米	玉ねぎ/人参/ピーマン/キャベツ/きゅうり/ホールコーン/白菜/焼きのり	トマトケチャップ/チキンコンソメ/米酢
5金	ご飯 厚揚げのカレーあん おかか和え みそ汁	牛乳 りんご 固焼きせんべい	鶏ひき肉/厚揚げ/かつお節/牛乳	精白米/三温糖/片栗粉	玉ねぎ/人参/えのきたけ/グリーンピース/小松菜/キャベツ/もやし/かぼちゃ/りんご	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/カレー粉/みそ
6土	豚丼 即席漬け みそ汁	牛乳 カルシウムせんべい アンパンマンビスケット	豚もも肉/高野豆腐/牛乳	精白米/三温糖	玉ねぎ/しめじ/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/大根/人参/塩昆布/小松菜	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ
8月	ご飯 高野豆腐の玉子とじ のり和え みそ汁	牛乳 レーズン入りコーンフレーク	鶏もも肉/高野豆腐/卵/牛乳	精白米/三温糖	玉ねぎ/人参/グリーンピース/小松菜/もやし/キャベツ/きざみのり/切干し大根/カットわかめ/レーズン	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ
9火	ポークカレーライス フルーツサラダ スープ	牛乳 大学芋	豚もも肉/牛乳	精白米/じゃが芋/オリーブ油/三温糖/さつま芋/黒ごま	人参/玉ねぎ/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/パイン缶/みかん缶/小松菜/えのきたけ	カレールウ/米酢/チキンコンソメ/こいくちしょうゆ/みりん風調味料
10水	麦ご飯 魚の西京焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 あんかけ焼きそば	さわら/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/豚もも肉	精白米/押麦/三温糖/しらたき/焼きそば麺/片栗粉	切干し大根/人参/えのきたけ/いんげん/大根/ごぼう/長ねぎ/白菜/小松菜/しめじ	みそ/みりん風調味料/こいくちしょうゆ/食塩/顆粒ガラスープ
11木	ロールパン チリコンカン グリーンサラダ ミルクスープ	麦茶 鉄骨おにぎり	豚ひき肉/水煮大豆/ツナ缶水煮/牛乳/ちりめんじゃこ	ロールパン/オリーブ油/三温糖/さつま芋/精白米/白ごま	人参/玉ねぎ/ピーマン/にんにく/ホールトマト缶/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/ホールコーン/ひじき/小松菜	トマトケチャップ/カレー粉/チキンコンソメ/米酢/こいくちしょうゆ/みりん風調味料
12金	ご飯 鶏と筍の土佐煮 納豆和え みそ汁	牛乳 バナナ ムーンライト	鶏もも肉/かつお節/挽きわり納豆/木綿豆腐/牛乳	精白米/三温糖	水煮たけのこ/大根/人参/いんげん/小松菜/白菜/もやし/カットわかめ/バナナ	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ
13土	焼肉丼 なめ茸和え みそ汁	牛乳 ハッピーターン ミルクスティック	豚もも肉/高野豆腐/牛乳	精白米/ごま油	玉ねぎ/人参/にら/にんにく/生姜/キャベツ/もやし/なめたけ/小松菜	みりん風調味料/こいくちしょうゆ/みそ
15月	ご飯 肉野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁	牛乳 マンシュロクッカーサンド	豚もも肉/木綿豆腐/牛乳	精白米/ごま油/さつま芋/三温糖	にんにく/生姜/キャベツ/もやし/にら/人参/カットわかめ	顆粒ガラスープ/こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ
16火	三色丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 おとうふパン	鶏ひき肉/卵/牛乳/木綿豆腐	精白米/三温糖/さつま芋/ホットケーキミックス/なたね油	小松菜/キャベツ/きゅうり/人参/玉ねぎ	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/ゆかり/みそ
17水	麦ご飯 魚のごまだれ焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	牛乳 ピザトースト	さわら/油揚げ/水煮大豆/牛乳/ツナ水煮缶/プロセスチーズ	精白米/押麦/三温糖/片栗粉/しらたき/食パン	ひじき/人参/いんげん/もやし/にら/玉ねぎ/ピーマン/ホールコーン	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ/トマトケチャップ/チキンコンソメ
18木	《お誕生日会》 キャロットライス チキンステーキオーロラソース マカロニサラダ コーンスープ	りんごジュース お誕生日ケーキ	鶏もも肉/ツナ缶水煮/牛乳/ホイップクリーム	精白米/マカロニ/三温糖/オリーブ油/ホットケーキミックス/無塩バター	人参/キャベツ/きゅうり/クリームコーン/りんごジュース/いちご/キウイフルーツ/黄桃缶	チキンコンソメ/食塩/こしょう/トマトケチャップ/マヨネーズ/米酢/パセリ
19金	ご飯 豚 春雨サラダ 玉子スープ	牛乳 りんご マリービスケット	豚もも肉/卵/牛乳	精白米/ごま油/片栗粉/春雨/白ごま/三温糖	玉ねぎ/人参/ピーマン/赤パプリカ/黄パプリカ/パイン缶/きゅうり/ホールコーン/万能ねぎ/りんご	顆粒ガラスープ/トマトケチャップ/こいくちしょうゆ/米酢
20土	肉みそパゲティ フレッシュサラダ スープ	牛乳 ぼたぼた焼き カル鉄スティック	鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳	スパゲティ/片栗粉/オリーブ油/三温糖	人参/玉ねぎ/万能ねぎ/キャベツ/きゅうり/ホールコーン/小松菜	みそ/みりん風調味料/こいくちしょうゆ/米酢/食塩/鶏がらだし
22月	ご飯 鶏の香味焼き おひたし みそ汁	牛乳 レーズンマフィン	鶏もも肉/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	精白米/三温糖/ホットケーキミックス/無塩バター	長ねぎ/にんにく/生姜/小松菜/もやし/人参/レーズン	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ
23火	ハヤシライス ひじきとれんこんのサラダ スープ	麦茶 フルーツヨーグルト	豚もも肉/牛乳/ツナ缶水煮/プレーンヨーグルト	精白米/ごま油/三温糖/グラニュー糖	玉ねぎ/しめじ/人参/ホールトマト缶/グリーンピース/ひじき/れんこん/きゅうり/小松菜/ホールコーン/バナナ/りんご/パイン缶/みかん缶/黄	ハヤシルウ/米酢/こいくちしょうゆ/チキンコンソメ
24水	麦ご飯 魚の海苔マヨネーズ焼き 煮浸し みそ汁	牛乳 きな粉クッキー	かれない/油揚げ/牛乳/きな粉	精白米/押麦/三温糖/じゃが芋/無塩バター/薄力粉	青のり/小松菜/白菜/しめじ/人参/玉ねぎ	マヨネーズ/こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ/ベーキングパウダー
25木	食パン チキンのトマト煮 スパゲティサラダ スープ	牛乳 筍ご飯	鶏もも肉/ツナ缶水煮/牛乳/油揚げ	食パン/じゃが芋/スパゲティ/オリーブ油/三温糖/精白米	玉ねぎ/人参/ピーマン/ホールトマト缶/キャベツ/きゅうり/ブロッコリー/水煮たけのこ/絹さや	トマトケチャップ/チキンコンソメ/米酢/こいくちしょうゆ/みりん風調味料
26金	グリーンピースご飯 肉じゃが じゃこ和え みそ汁	牛乳 バナナ ひじきスティック	豚もも肉/ちりめんじゃこ/牛乳	精白米/じゃが芋/しらたき/三温糖	グリーンピース/玉ねぎ/人参/いんげん/小松菜/キャベツ/もやし/大根/カットわかめ/バナナ	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ
27土	鶏そぼろ丼 甘酢和え みそ汁	牛乳 皇たべよ ウエハース	鶏ひき肉/高野豆腐/牛乳	精白米/三温糖/片栗粉	グリーンピース/キャベツ/きゅうり/人参/もやし/小松菜/玉ねぎ	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/米酢/みそ
29月	昭和の日					
30火	親子丼 高野豆腐の含め煮 みそ汁	牛乳 蒸し芋	卵/鶏もも肉/高野豆腐/牛乳	精白米/三温糖/麩/さつま芋	玉ねぎ/大根/人参/グリーンピース/カットわかめ	こいくちしょうゆ/みりん風調味料/みそ

○乳児クラスの午前おやつは、給食展示のメニューボードに記載しています。
 ○完了食(1歳~1歳半)は幼児食を食べやすく配慮したものを提供しています。
 ○本園で使用している、ハム・ウインナーに卵は含まれておりません。
 ○ご不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせ下さい。