

5月

# 食育だより



2025年 社会福祉法人 いずみ

新年度がはじまり一カ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れはじめ、保育園は毎日元気な声であふれています♪ とはいえ…そろそろ疲れも出てくるころです。日に日に気温と湿度が高くなりはじめるので、体調を崩さないように朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えて元気に保育園生活をおくりましょう。



## ○生活リズムを整えましょう

子どもたちの健やかな成長のためには、十分な休養、睡眠、バランスの良い食事、適度な運動など規則正しい生活習慣が必要となります。この生活習慣が乱れると、体の成長面だけではなく、意欲や体力、気力の低下につながります。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を今のうちからしっかりと身につけて生活リズムを整えていきましょう。特に朝ごはんは一日の元気の源と言われるほど大切な食事です。朝ごはんを食べると体中のスイッチがオンになり午前中に活動するための準備が整います。反対に朝ごはんを抜くとエネルギー不足で集中力が欠けてしまい、疲れやすくなったり、イライラしてしまう原因となります。子どもの場合は、ボーっとしてしまい怪我や事故へとつながる可能性もありますので、保育園で元気に過ごすためにも登園前に朝ごはんを毎日しっかりと食べてきてくださいね。



## ..... 朝ごはんの効果 .....

体や脳の  
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

# ☀️ 早寝・早起き・朝ごはん ☀️

## 早寝



睡眠は疲れをとり、体力を回復させる効果があります。さらに『寝る子は育つ』と言われるように、睡眠時に分泌される成長ホルモンにより、骨や筋肉の成長を促進し免疫力を高める効果もあります。

夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

## 早起き

朝の光を浴びると脳の覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され日中に活動しやすくなります。また、体内時計のズレを調節し正常に機能させる効果もあるため目覚めがよくなります。朝はカーテンを開けて朝日を浴びましょう。



## 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは寝ている間に消化され朝には少なくなっています。特に脳は寝ている間も働いているため、エネルギー不足になってしまっています。不足したエネルギーをきちんと補って午前中元気に活動するために朝食をしっかりとりましょう。

## 《朝の体が必要としている栄養素》

炭水化物	たんぱく質	ビタミン類・ミネラル類
脳は炭水化物が分解してできるブドウ糖をエネルギーにして活動する	寝ている間に下がった体温をあげて体を目覚めさせる効果がある	栄養素の吸収や代謝を高める効果がある

## 《お知らせ》

今年度の食育では、新たに「世界の料理を知ろう」というテーマを取り入れました。給食を通して、子どもたちがいろいろな国の食文化に親しみ、興味を持つきっかけになればと思っています。

第一弾は、『韓国』です。献立表の☆印がついています！！





# 2025年 5月 献立表



		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を整えるもの	
1	木	麦ごはん さわらのごまだれ焼き おかひじきサラダ 味噌汁	牛乳 ★手作りクッキー	さわり／牛乳	精白米／押麦／上白糖／ ごま／ごま油／薄力粉／無塩バター	キャベツ／人参／おかひじき／ 焼きのり／しめじ／小松菜	
2	金	ハヤシライス フロッコリーサラダ コンスープ	牛乳 ★まんじゅう風	豚肉／ツナ／豆乳／牛乳／こしあん	精白米／マカロニ／ ホットケーキミックス／上白糖	玉ねぎ／人参／しめじ／トマト缶／ グリーンピース／フロッコリー／ 黄パプリカ／クリームコーン	
3	土	憲法記念日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 味噌汁	牛乳 ★揚げパン	豚肉／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／ロールパン／ なたね油	しめじ／玉ねぎ／かぼちゃ／ 万能ねぎ／白菜	
8	木	麦ごはん さけのマヨ焼き 大豆とひじきの煮物 味噌汁	牛乳 ★豆乳プリン ビスケット	さけ／豚肉／大豆／牛乳／豆乳	精白米／押麦／上白糖／じゃがいも	ひじき／人参／グリーンピース／ チンゲン菜／寒天／いちごジャム	
9	金	ごはん 厚揚げそぼろ煮 キャベツのうめおかか和え 味噌汁	《絵本おやつ：そらまめくんシリーズ》 牛乳 ★そらまめマフィン	厚揚げ／鶏ひき肉／かつお節／ 牛乳／豆乳	精白米／片栗粉／上白糖／ ホットケーキミックス／なたね油	えのきたけ／人参／にら／ キャベツ／きゅうり／ほうれん草／ 玉ねぎ／そらまめ	
10	土	ミートソーススパゲティ ツナサラダ スープ ヨーグルト	牛乳 ぱりんこ ミレービスケット	豚ひき肉／ツナ／ヨーグルト／牛乳	スパゲティ／なたね油／上白糖	玉ねぎ／トマト缶／キャベツ／ きゅうり／人参／コーン／ 小松菜／もやし	
12	月	ごはん 鶏きんぴらごぼう 切干大根の塩昆布和え 味噌汁	牛乳 オレンジ 幼児：ばかうせせんべい 乳児：ほしたべよ	鶏肉／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／しらたき／ごま／ 上白糖／ごま油	人参／ごぼう／グリーンピース／ キャベツ／切干大根／きゅうり／ 塩昆布／なめこ／かぼちゃ／ オレンジ	
13	火	ごはん 肉豆腐 白菜のゆかり和え 味噌汁	麦茶 ★バナナヨーグルト	木綿豆腐／豚肉／ヨーグルト	精白米／上白糖／さつまいも／ コーンフレーク	人参／玉ねぎ／グリーンピース／ 白菜／きゅうり／エリンギ／ バナナ／ブルーベリー	
14	水	食パン コーンシチュー フルーツサラダ	牛乳 ☆ビビンバ丼	鶏もも肉／豆乳／牛乳／豚ひき肉	食パン／じゃがいも／なたね油／ 上白糖／精白米／ごま油／ごま	玉ねぎ／人参／フロッコリー／ クリームコーン／キャベツ／ きゅうり／みかん缶／ ほうれん草／もやし	
15	木	麦ごはん さばの梅風焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	牛乳 ジャージャー麺	さば／厚揚げ／牛乳／豚ひき肉	精白米／押麦／上白糖／ 中華めん／片栗粉／ごま油	小松菜／白菜／しめじ／人参／ チンゲン菜／長ねぎ／きゅうり	
16	金	キーマカレー 大根のコロコロサラダ わかめスープ	牛乳 ☆チヂミ	鶏ひき肉／牛乳／ツナ	精白米／薄力粉／上白糖／ごま油	玉ねぎ／人参／ピーマン／大根／ きゅうり／わかめ／にら	
17	土	《遊ぼう会 1.2歳児試食会》 ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁	牛乳 マンナビスケット せんべい	鶏もも肉／挽きわり納豆／ 木綿豆腐／牛乳	精白米／上白糖／ごま油／ さつまいも	あおのり／小松菜／切干大根／ きゅうり／人参／しめじ	
19	月	ごはん 炒り豆腐 キャベツののり和え 味噌汁	牛乳 オレンジ ほたはだ焼き	木綿豆腐／豚肉／油揚げ／牛乳	精白米／片栗粉／上白糖／ なたね油／ごま油	玉ねぎ／人参／コーン／小松菜／ キャベツ／きゅうり／焼きのり／ えのきたけ／長ねぎ／オレンジ	
20	火	《お誕生会》 キャロットライス フライドチキン マカロニサラダ スープ	牛乳 ★お誕生日ケーキ	鶏もも肉／ツナ／ベーコン／ 牛乳／豆乳／ホイップクリーム	精白米／片栗粉／薄力粉／ なたね油／マカロニ／ ホットケーキミックス／上白糖	人参／キャベツ／きゅうり／ 玉ねぎ／バナナ／キウイフルーツ	
21	水	麦ごはん さけの照り焼き 鶏五目豆 味噌汁	牛乳 ★マーマレードポテト	さけ／大豆／鶏もも肉／牛乳	精白米／押麦／上白糖／さつまいも	人参／さいいんげん／大根／ もやし／しめじ／マーマレード	
22	木	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き スイートポテトサラダ スープ	牛乳 ★ケチャップライス	鶏もも肉／プロセスチーズ／牛乳／ ウィンナー	ロールパン／さつまいも／精白米	きゅうり／レーズン／キャベツ／ 人参／玉ねぎ／ピーマン	
23	金	ごはん 豚肉とキャベツの炒め もやしのなめ茸和え 味噌汁	牛乳 ★そらまめ入り黒糖蒸しパン	豚肉／牛乳／豆乳	精白米／ホットケーキミックス／ 黒砂糖	キャベツ／玉ねぎ／ほうれん草／ もやし／人参／えのきたけ／ かぼちゃ／長ねぎ／そらまめ	
24	土	豚汁うどん ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 つぶせんべい マリービスケット	豚肉／油揚げ／ツナ／ ヨーグルト／牛乳	じゃがいも／なたね油／上白糖	大根／人参／ごぼう／小松菜／ 長ねぎ／きゅうり／コーン	
26	月	ごはん バーベキューチキン れんこんサラダ スープ	牛乳 オレンジ あんぱんまんせんべい	鶏もも肉／ツナ／牛乳	精白米／上白糖／ごま	ひじき／れんこん／ きゅうり／人参／フロッコリー／ コーン／オレンジ	
27	火	☆フルコギ丼 春雨サラダ ワンタン風スープ	牛乳 ★フレンチトースト	豚肉／ツナ／豚ひき肉／牛乳／卵	精白米／上白糖／ごま油／ 片栗粉／春雨／ごま／食パン しゅうまいの皮／無塩バター	玉ねぎ／人参／にら／きゅうり／ 赤パプリカ／チンゲン菜／長ねぎ	
28	水	麦ごはん さわらのカレー風味焼き 切干大根サラダ 味噌汁	牛乳 ★フライドポテト	さわり／ハム／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／押麦／片栗粉／上白糖／ さつまいも／じゃがいも／なたね油	切干大根／人参／きゅうり／ 玉ねぎ／あおのり	
29	木	ごはん ひき肉入り鯛焼き 中華きゅうり 春雨スープ	牛乳 バナナ 幼児：★豆乳みるくもち 乳児：★豆乳プリン	卵／豚ひき肉／鶏ささ身／牛乳／ 豆乳／きな粉	精白米／ごま油／片栗粉／ ごま／上白糖／春雨	にら／長ねぎ／グリーンピース／ きゅうり／わかめ／ 万能ねぎ／バナナ／寒天	
30	金	ごはん ゆかり入りつくね ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 ★メープルスコーン	鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳	精白米／片栗粉／さつまいも／ 薄力粉／有塩バター	れんこん／キャベツ／ きゅうり／人参／ひじき／小松菜	
31	土	《ファミリー遠足》 鶏五目ごはん カボチャサラダ 味噌汁 ゼリー	牛乳 ★アバラガスビスケット せんべい	鶏もも肉／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／上白糖／ごま	ひじき／人参／グリーンピース／ かぼちゃ／レーズン／コーン／ 小松菜	

※5/13(火)★バナナヨーグルトに『ブルーベリー』を提供しますので、気になる方は、声をかけてください。

※おやつ：「★」は、手作りおやつになります。「☆」は、世界の料理になります。

※乳児クラスの午前おやつ：お菓子(せんべい・ビスケットなど)と麦茶を提供していきます。

※補食はおにぎりときゅうり汁です。おにぎりはゆかり・ごま塩・おかか・塩昆布・わかめなどです。

※その日の仕入れ状況により、食材が変わる場合があります。ご了承下さい。

※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ください。

※当園で使用しているマヨネーズ・ホットケーキミックス・ハム・ベーコン・ウィンナー・竹輪・かまぼこ・中華麺は、卵・乳不使用を使用しています。