

きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2024年 4月1日

4月号

春のお花が咲きはじめ春本番！新しいお友だちを迎えて新年度のスタートです。子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通して、食に興味を持てるような環境づくりをしたいと思います。

朝ごはんを食べて登園しましょう



朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。



とくに午前中はおさんぽに行ったり、遊んだりと活動的。しっかり朝食を食べて登園してくださいね。

3つの「ゲー」で

生活のリズムをつくりましょう

規則正しい食事には、生活リズムをつくる役割もあります。生活のリズムをつくるための3つのゲー！

- *元気に遊んだ後はお腹がゲー！
 - *おいしくごはんを食べていつもゲー！
 - *いっぱい遊んでおいしく食べた後ぐっすり眠ってゲー！
- 家庭と保育園が協力して、子どもの心地よいリズムを整えてあげられるといいですね。

いっぱい遊んでお腹がゲー

ベリーグー



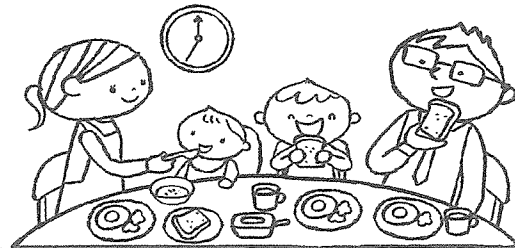
おやすみゲー



食べる時間を決めて「生活リズム」を整えよう



「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



赤ちゃんはミルクが朝ごはん



<今月の予定>

- ・5日：味噌づくり（5いおん組）
- ・12日：ミニ遠足（くま、5いおん）
※園でお弁当を用意します
- ・26日：お誕生日会

基本はここから！
早寝 早起き 朝ごはん

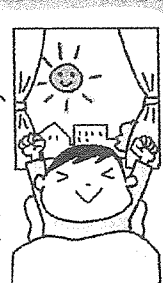
早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われています。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われています。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。

今年度の予定

★調理保育・ミニ調理★

☆今年度も、幼児クラスを中心に調理保育を行う予定です（幼児クラスは年間予定参照）
調理保育以外にも、収穫した野菜で簡単な調理等を行う予定です。



★野菜の栽培、皮むき等★

☆園の畑やプランターで、野菜の栽培を行います。今月は夏野菜の苗や種を植える予定です。子どもたちは、お水をあげたり草むしりを行いながら、育っていく様子を観察、収穫して味わう喜びを体験します。

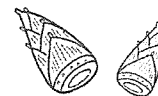


今年も畑の半分じゃが芋を植えました。野菜の皮むきや、すじとり等も行う予定です。食材を知る、食材に触れる機会を多く取り入れたいと思っています。

<旬の献立より>うどやアスパラも春の味、今月の給食にも取り入れています。その他にも、かぶやきゃべつ、新人参や玉葱、新じゃが芋も登場、春に美味しくなります。

たけのこごはん

春先だけに出回る「生」のたけのこは、年中手に入る水煮たけのこは、味も香りも違います。たけのこは成長が早く、地上に出てから一旬(10日)で竹になるので「筍」と書くそうです。
便秘や大腸がんを防ぐ「食物繊維」が多く含まれています。



よもぎ蒸しパン(2歳児～)

「ヨモギ」は、道端、空き地、平地から山野まで、どこにでも自生しています。春の若葉は茹でて餅と混ぜてヨモギ餅を作ったりします。園では、よもぎを入れた蒸しパンを出します。その他、ヨモギ酒やヨモギ風呂、せんじ薬など民間薬としても使われてきました。よもぎの茎や葉の裏には、蜜に綿毛があり、この葉の裏の毛を集めて「もぐさ」を作るとのこと。ヨモギという名称も「よく燃える草」という意味であるといわれています。

食育目標

- ①お腹のすくリズムがもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

★その他、行事食等★

☆毎月のお誕生日会、季節ごとの行事食や伝統食、子どもたちに喜んで食べてもらえるようなメニューを取り入れています。
☆お花見、運動会の予行、ミニ遠足など、弁当給食を取り入れています。リクエストメニューも取り入れています。
☆年度末にバイキング給食や、調理保育で作ったものを給食で食べることもあります。

☆ホームページの「給食ブログ」をご覧ください。

★ラップおにぎり作り★(毎月)

幼児クラスで月に1回、給食時にラップを使っておにぎり作りを行います（ばんだ組さんは秋頃～）

★おじゃましま～す★

給食の先生がお部屋へ行き、子どもたちの食べている様子を見たり、一緒に給食を食べたりする予定です。



ラップおにぎりデー

～保育園の給食～

★乳幼児期は心身の発育、発達が生で最も旺盛なとき。当然ながらこのような成長には多くの栄養素が必要になります。園の給食目標量は、乳児で1日量の55%、幼児で1日量の45%を補えるよう、給食とおやつを併せて提供しています。この栄養量に基づき、旬のものや、なるべく多くの食材や料理を取り入れるよう心がけています。
*魚、肉、卵、牛乳等は当日納品、とうふや一部調味料は、生協（パルシステム、コープデリ等）で購入して使用しています。
*塩は天然塩、砂糖は花見糖を使用。
*だしは、インスタントではなく、すべて園でとっています。
*手作りを心がけ、添加物、加工食品の使用は控えています。カレーやグラタン等のルゥも手作りで。

<食材確認について>

園では、できるだけ旬の野菜や果物などを使用し、多くのメニューや様々な行事食を提供できるよう心がけていますが、旬にともなって新しく使用する食材が増えていきます。アレルギーを起こしやすい食品（とくにアレルギーを起こしやすい特定原材料28品目）については、ご家庭で2回以上食べていただき異常がないことをご確認いただいてから園での提供となります。毎月配布する給食だよりの献立表をご覧になり、月ごとに提供予定の食品を確認していただけるようお願いいたします。
心配な食材に関しては、事前に担任又は栄養士にお知らせいただければ、相談、対応します。



予定献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
01 — — — —	わかめごはん(備蓄米) 乾物の味噌汁 さばのごま焼き りんご たけのこの煮物 野菜のおひたし	米、食パン、豆乳、マーガリン、三温糖、焼き塩、なたね油、ポーロ	さば、鶏肉、味噌、きな粉、かつお節、牛乳、かれい	りんご、たけのこ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、すりごま	牛乳(幼・乳) 米ポーロ きなこトースト 牛乳(乳児)
02 — — — —	パリパリ春巻丼 れんごんの梅マヨサラダ アーサ汁 パイン	米、薄力粉、はるさめ、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、ワタンの皮、なたね油、ごま油、三温糖、せんべい	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、卵	パイナップル、れんごん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、フロッコリー、コーン、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、ごま、うめ干し、あおさ、にんにく、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい マールカオ 牛乳
03 — — — —	ごはん 和風ハンバーグ 紅白煮(芋・人参) 磯和え	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、三温糖、ビスケット	ヨーグルト、牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、味噌、油揚げ	いちご、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、かぶ、ねぎ、かぶ・菜、ひじき、きざみのり	牛乳(幼・乳) ビスケット せんべい ヨーグルト 麦茶
04 — — — —	ほうとううどん 納豆とじゃこの天ぷら カリカリきゅうり 清見オレンジ	ゆでうどん、米粉、豆乳、マーガリン、薄力粉、コーンフレーク、三温糖、なたね油、せんべい	牛乳、鶏肉、味噌、納豆、卵、油揚げ	きよみ、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉コーンフレーククッキー 牛乳
05 — — — —	ツナサンド(幼:フランスパン、セルフ) 春野菜サラダ(人参ドレッシング) 豆乳クリームシチュー シューシーフルーツ	フランスパン(酵母パン)、米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、米粉、食パン、ポーロ	豆乳、豚肉、ツナ水漬、豆乳生クリーム、かつお節、牛乳	りんご果汁、シューシー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、フロッコリー、スナップえんどう、しめじ、焼きのり、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ おにぎり(おかか) りんごCaジュース
06 — — — —	あんかけチャーハン ゆかり和え わかめスープ バナナ	米、片栗粉、ごま油、なたね油、ビスケット、ほんごめ菓子	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、チーズ	バナナ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳(幼・乳) ビスケット ほんごめパー チーズ 牛乳
08 — — — —	シューシー ビーフンサラダ チンゲン菜のスープ いちご	米、ミルクパン、ビーフン、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ポーロ	牛乳、豚肉、生揚げ、ハム、油揚げ	いちご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、干しぶどう、刻みごんぶ、干しいたけ	牛乳(幼・乳) ポーロ ミルクパン 牛乳
09 — — — —	きびごはん ほっけのくわ焼き いそ煮 ごま和え	じゃがいも、米、強力粉、きび、なたね油、焼き塩、三温糖、ビスケット	牛乳、ほっけ(開き干し)、粉チーズ、味噌、さつま揚げ、油揚げ	きよみ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にら、にんじん、いんげん、ねぎ、すりごま、ひじき、干しいたけ、しょうが	牛乳(幼・乳) ビスケット じゃが芋ボンデケーキ 牛乳
10 — — — —	ロールパン ミートグラタン アップルドレッシングサラダ きのこのスープ	ロールパン、米、マカロニ、なたね油、無塩バター、三温糖、ごま油、せんべい	豚むね肉、ピザチーズ、牛乳	たまねぎ、シューシー、レタス、フロッコリー、ホールトマト、しめじ、こまつな、えのきたけ、ごぼう、にんじん、トマトピューレ、りんご、レモン果汁、ごま、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい ごぼうのふりかけごはん 麦茶
11 — — — —	ごはん(ラップおにぎり) 鮭のてりやき さつま芋の炒め煮 塩昆布和え	米、さつまいも、パグティ、なたね油、三温糖、クラッカー	さけ、木綿豆腐、味噌、ベーコン、牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、焼きのり、塩こんぶ	牛乳(幼・乳) クラッカー スパゲティナポリタン 牛乳(乳児)
12 — — — —	桜おこわ 鶏肉のみそ焼き 煮豆(金時豆) のらぼう菜のごまマヨ和え ★4、5歳チューリップ畑へ	米、もち米、三温糖、マヨネーズ、焼き塩、ごま油、せんべい	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)、味噌	いちご、たまねぎ、のらぼう菜、ごまつな、にんじん、葉ねぎ、ごま、カットわかめ、こんぶ	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット ヨーグルト 麦茶
13 — — — —	麻婆ライス 春雨サラダ 青菜のスープ オレンジ	米、クワッサン、はるさめ、片栗粉、ごま油、なたね油、三温糖、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚むね肉、ハム、味噌	オレンジ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) ビスケット クワッサン 牛乳
15 — — — —	たけのこごはん さわらの塩焼焼き 切り干し大根の炒め煮 梅おかか和え	米、薄力粉、もち米、三温糖、米こうじ、なたね油、ポーロ	さわら、木綿豆腐、牛乳、味噌、卵、油揚げ、かつお節	なつみかん、キャベツ、たけのこ、こまつな、たまねぎ、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、葉ねぎ、うめ干し、干しいたけ、よもぎ	牛乳(幼・乳) ポーロ よもぎ蒸しパン(2歳~) (1歳:ほうれん草蒸しパン) 牛乳(乳児)

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
16 — — — —	酵母パン つくねの照焼き 花野菜サラダ ワタンスープ	胚芽パン、さつまいも、三温糖、ワタンの皮、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、なたね油、ごま油、せんべい	牛乳、鶏むね肉、豚肉、豆乳、飲むヨーグルト	バナナ、フロッコリー、ねぎ、にんじん、カリフラワー、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、サラダ菜、れんごん、こんぶ、干しいたけ、しょうが、粉かんでん	飲むヨーグルト せんべい 芋ようかん カミカミ昆布(2歳~) 牛乳
17 — — — —	ごはん 豚肉の生葉焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え	米、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油、ウエハース	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	りんご果汁、きよみ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、りんご、にんじん、ごぼう、いんげん、アガー、きざみのり、しょうが	牛乳(幼・乳) ウエハース りんごゼリー ごませんべい 牛乳
18 — — — —	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え いちご	ゆでうどん、米、小麦粉、なたね油、三温糖、せんべい	焼くわ、鶏肉、油揚げ、ハム、味噌、牛乳、かれい	いちご、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、たまねぎ、こまつな、せんまい、生わらび、ねぎ、えのきたけ、にら、生わかめ、すりごま、にんにく、あおのり	牛乳(幼・乳) せんべい チャーハン 牛乳(乳児)
19 — — — —	カレーライス 大根とツナサラダ 水菜とはんぺんのスープ シューシーフルーツ	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、押麦、薄力粉、なたね油、無塩バター、ごま油、ビスケット	豚肉、はんぺん、ツナ水漬、脱脂粉乳、ピザチーズ、かつお節、牛乳	みかん果汁、たまねぎ、シューシー、だいこん、にんじん、ほうれんそう、トマト水漬、きゅうり、みずな、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳(幼・乳) ビスケット お好みマカロニ みかんジュース
20 — — — —	ケチャップライス さつま芋サラダ チンゲン菜のスープ バナナ	米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、なたね油、せんべい、ビスケット	牛乳、鶏むね肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、りんご、コーン、きゅうり、ねぎ、ピーマン、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット チーズ 牛乳
22 — — — —	豆乳クリームライス フレンチサラダ(キャベツ) ビーフンスープ オレンジ	米、ぶどうパン、なたね油、押麦、米粉、ビーフン、ごま油、ポーロ	牛乳、豆乳、鶏肉、木綿豆腐、豆乳生クリーム、飲むヨーグルト	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、フロッコリー、コーン、きゅうり、ねぎ、こまつな、しめじ、しょうが、干しいたけ	飲むヨーグルト ポーロ ぶどうパン 牛乳
23 — — — —	ごはん ぶりのねぎみそ焼き うどの煮物 白和え	米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油、米粉、ビスケット、なたね油	ぶり、木綿豆腐、チーズ、豚肉、油揚げ、味噌、牛乳	りんご、もやし、にんじん、ほうれんそう、うど、たまねぎ、ねぎ、にら、しらたき、すりごま	牛乳(幼・乳) ビスケット さつまいものさくさく揚げ チーズ 牛乳(乳児)
24 — — — —	スパゲティミートソース カミカミサラダ ひじきと生揚げのスープ バナナ	スパゲティ、米、なたね油、せんべい、三温糖	豚むね肉、生揚げ、ベーコン、ピザチーズ、鮭、牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト水漬、きゅうり、チンゲンサイ、トマトピューレ、こまつな、切り干しだいこん、セロリ、ごま、ひじき、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい 鮭と青菜おにぎり 麦茶
25 — — — —	ピースごはん めかじきの竜田揚げ かぼちゃの甘煮 野菜のごま和え	米、薄力粉、三温糖、片栗粉、無塩バター、クラッカー	かじき、木綿豆腐、味噌、牛乳、卵、脱脂粉乳	かぼちゃ、シューシー、はくさい、こまつな、もずく、たまねぎ、グリーンピース、干しぶどう、にんじん、葉ねぎ、すりごま、しょうが、こんぶ	牛乳(幼・乳) クラッカー ミルクスコーン 牛乳(乳児)
26 — — — —	こいのほりランチ (カレーピラフ、ウインナー、人参、アガえんどう) ポテトサラダ ABC野菜スープ	米、じゃがいも、フライドポテト、マヨネーズ、マカロニ、なたね油、三温糖、せんべい、粕餅(食パン、小豆)	ウインナーソーセージ、鶏むね肉、ベーコン、ダイスチーズ(幼児)、サラダくわ、牛乳	りんご果汁、たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、りんご、スナップえんどう、きゅうり、コーン、ピーマン、エリンギ、干しぶどう、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい 粕餅(乳児:小豆サンド) りんごジュース
27 — — — —	納豆チャーハン ごま酢和え 青菜スープ オレンジ	米、押麦、ごま油、三温糖、ビスケット、ワッフルドック(チーズ)	牛乳、生揚げ、納豆、豚むね肉、	オレンジ、練豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、こまつな、葉ねぎ、ごま	牛乳(幼・乳) ビスケット チーズドック 牛乳
30 — — — —	高野豆腐のそぼろごはん 三色ナムル 豚肉とごぼうの味噌汁 バナナ	米、三温糖、なたね油、ごま油、ポーロ、焼きドーナツ	牛乳、鶏むね肉、豚肉、味噌、凍り豆腐	バナナ、練豆もやし、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、たけのこ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	牛乳(幼・乳) ポーロ 焼きドーナツ 牛乳(幼・乳)

<4月平均摂取量 *乳児536kcal・たんぱく質21,1g *幼児/595kcal・たんぱく質23,5g>

※1日は、備蓄米を使う予定です。

