



食育だより 4月号

令和7年4月1日
国立ひまわり保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます

新しいお友だちをむかえて新年度がスタートしました。

乳幼児期は一生を通じての、食事における基礎をつくる重要な時期です。保育園では、子ども達に必要な栄養を満し、発達・成長に見合った調理法で、食事を提供しています。

今年度もよろしくお願いたします。

【給食が美味しくなる理由】

1、主食・主菜・副菜の揃った美味しさ

1汁2菜の組み合わせで、栄養バランスの良い美味しい食事の提供をします。

2、新鮮な食材の美味しさ

旬の食材は栄養価が高く、美味しさも格別です。季節の様々な食材を積極的に取り入れています。

3、大量に作る美味しさ

沢山の食材を大量に調理することで、うま味が凝縮し、特別な美味しさが引き出されます。

4、毎日出来立ての美味しさ

園では子ども達の食べる時間に合わせて、暖かい食事を提供しています。

5、出汁をベースにした美味しさ

和食の「出汁」をベースにし、子ども達にとって安心できる風味のメニューにしています。

6、咀嚼・嚥下機能に合わせた美味しさ

咀嚼・嚥下機能に合わせて、無理せず美味しく食事を楽しめるように、食べ物大きさや、固さを調整しています。

旬の食材：グリンピース

～簡単なレシピのご紹介～

グリンピースごはん

(子ども2人分 大人2人分)

〈材料〉

- ・米・・・2合
- ・昆布・・・3g
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・グリンピース(さやつき)・・・100g
- ・茹で塩・・・適量

〈作り方〉

- ① 洗った米を炊飯器の内釜に入れ、2合の目盛まで水を注ぐ。そのまま10分程おいて浸水させる。
- ② ②に昆布と塩を入れ炊飯する。
- ③ グリンピースは、さやから豆を出し、塩を適量加えた湯で、2分ほど茹でる。ざるにあげる。
- ④ 炊きあがったごはん、グリンピースを混ぜ込んで出来上がり。

※コーンを混ぜても美味しいですよ！

朝ごはんを食べよう！

規則正しい生活を送るためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

◎朝ごはんを食べるといいことたくさん！

- ・体温が上がり脳と身体がすっきり目覚める。
- ・眠っている間に消費したエネルギーが補給される。
- ・生活リズムを整える効果が期待できる



<4月の行事食>

4月30日(水) こいのぼり献立

事務所の前に当日の給食を展示いたしますので、

