



令和7年 4月
天沼保育園
栄養士

食育だより

ご入園・ご進級 おめでとうございます

新しいお友達を迎え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作る大切な時期です。保育園では、栄養バランスを考えた、安全でおいしい食事を提供していきます。今年度もよろしくお願いいたします。

保育園の食事について

和食を中心とした、だし汁や素材のうまみ、自然な甘みを活かし、安全でおいしく、栄養価に富んだ食事の提供に努めています。子どもが好む献立だけでなく、苦手な食材は好む食材とかけ合わせ少しずつ食べられるように、また、サイクル献立の利点を活かし、食べ慣れない食材も抵抗感が軽減できるよう配慮しています。

子どもたちの食に関わる体験が広がるよう、工夫してまいります。

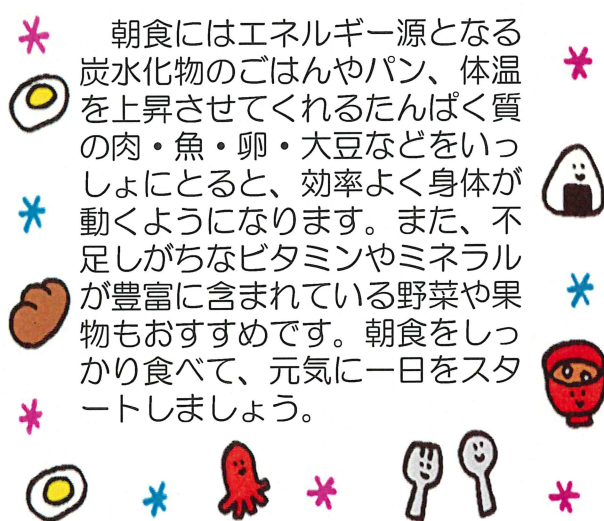
◎給食サンプルの展示

その日に提供した献立の実物を展示しています。お迎えの際にご覧ください。「今日は何を食べたの？」などとお子さんに聞くことで、食への興味の育ちに繋がります。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のごはんやパン、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれている野菜や果物もおすすめです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



キャベツの塩スパゲティー

☆材料（大人2人子ども2人分）☆

- ・スパゲティー 250g
- ・キャベツ 1/8 (120g)
- ・人参(中) 1/4 (40g)
- ・玉ねぎ(中) 1/4 (60g)
- ・にんにく 1片
- ・ハム 6枚
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・油 適量

★作り方★

- ・野菜とハムは5mm幅くらいの厚さに切りそろえる
- ・にんにくはみじん切り
- ①スパゲティーを茹で、適量の油を絡める。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらハム、人参、玉ねぎを加えて炒め、さらにキャベツを加えて炒める。
- ③ハムと野菜に火が通ったら、塩こしょうで調味し、ゆでたスパゲティーを加え炒め合わせて完成。

※ハムをしらすやツナ缶に変えてもおいしくいただけます。

