



食育だより 4月

令和5年度 4月号 なごみん尾西園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活がはじまりました。
今年度も私たち調理員は旬の食材を使用し、おいしい給食を提供してまいります。
月に一度の行事食も掲載します。どうぞよろしくお願いいたします。

朝食におすすめの食材

エネルギー源となる炭水化物
▶パンやごはん

体温を上昇させてくれるたんぱく質
▶肉・魚・卵・大豆など

これらを一緒に摂ると、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る野菜や果物もおおすすめです。

朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチがはいります。

朝ごはんを食べていないとぼーっとしてケガにつながったり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんを少しでも食べられるといいですね！



おすすめレシピ

ポパイごはん

家族で食べられる★給食で人気の混ぜごはんです！

材料 3人分

炊きあがったごはん	3人分
豚ひき肉	40g
人参	15g
玉ねぎ	15g
ほうれん草	40g
ごま油	少々
しょうゆ	4g
砂糖	ひとつまみ

1. 人参と玉ねぎ、ほうれん草を5mmに刻む
2. 小さく切った1を柔らかくゆでる
3. 豚ミンチをごま油をひいたフライパンで炒める
4. 3の中に2の野菜を入れ、調味料をいれて味をつける
5. 炊きあがったごはんとは混ぜ合わせる



みじん切りにされた冷凍野菜が便利！



新年度から2歳児を対象に 食育教室がはじまります

食育ってなあに？

食育とは、「食」に関する知識と「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。

教室で様々な体験を通して楽しく、パワーアップしてもらえる計画を立てました。

令和5年度 食育教室予定

4月 「いただきます」	10月 さつまいもに触れる
5月 春野菜に触れる	11月 野菜の葉っぱ
6月 牛乳について	12月 食事のマナー
7月 夏野菜に触れる	1月 みかんについて
8月 トウモロコシに触れる	2月 豆からできる食べ物
9月 きこの紹介	3月 食べ物のなかま分け

楽しく食事とふれあえるような活動を心掛けていきます！

4月の行事食

- 4/14 春ごはん
- 5/2 こどもの日

お知らせ



当園の栄養士は常駐です！

毎日の食事づくり、メニューを考えるだけでも大変です。

お子様の食事メニューや好き嫌い、小食……など

お困りごとがあれば気軽にお声をかけてください。お話を聞き、

ヒントになればと思います。いつでも当園職員にお申し出くださ

い。ご協力させていただきます。

