



食育だより 4月

令和7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お楽しみに。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らいます。

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

彩りサラダ

春の味覚がたくさん★給食で人気のサラダです！

材料 3人分	
キャベツ	80g
にんじん	30g
アスパラ	30g
コーン	12g
しょうゆ	5g
酢	4g
砂糖	1.5g
ごま油	1.0g

- キャベツ人参、アスパラを食べやすい大きさに小さく切る。
- コーンと一緒に1を柔らかく茹でる。
- 茹で上がったら水を絞り、調味料と合わせる。



4月から2歳児さんを対象に 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。

食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもあります。子どもが身近な大人から援助を受けながら、他の子どもとの関わりを通して、豊かな食の体験を積み重ね、楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、食を営む力の基礎を培うため、食育を実践していくことが重要なのです。




花麩の入った
可愛いすまし汁
が出ます🌸

行事食のお知らせ

4/8 春ごはん



Follow me 

献立や食育活動の様子をSNSにて随時更新しております
ぜひご覧ください！

当園の栄養士power

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…お悩みのヒントになればと思い、お力添えさせていただきます。お子様の状態に合わせて、離乳食、ミキサー、ゼリー状など食事をいろんな形態に変化させる技を持ち合わせています。今年度も皆様のご期待以上に努めます。


