



食育だより

2025年度

4月

のざき幼稚園

春の陽気と共に、新年度がスタートしました。ご入園、ご進級おめでとうございます。周りの環境が変わり、わくわくドキドキの生活が始まりますね。毎日元気に過ごすためにも、からだをつくる食事が基本となってきます。

3色の食べ物を知ろう



私たちは体に必要な栄養素を食品から摂っていますが、全ての栄養素を必要なだけ含んでいる「完全な食品」はありません。栄養素をバランスよくとるにはいろいろな食品を上手に組み合わせた食事が大切です。黄色・赤・緑のグループはそれぞれ体にとって重要なはたらきをもっています。毎日の食事が黄色・赤・緑がそろっているか考えてみましょう。

★ ちからのでるたべもの

炭水化物・油脂

(米・パン・めん・芋・油脂など)
エネルギーのもとになります。
体や脳を動かす力になります。



★ おおきくなるたべもの

たんぱく質

(魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品)
体を作るもとになります。筋肉だけでなく、骨や髪などのもとにもなります。



★ げんきになるたべもの

ビタミン・ミネラル

(緑黄色野菜・その他の野菜・果物)
体の調子を整えます。病気になりにくくなります。黄色や赤の食べ物を体に取り入れやすくするはたらきもあります。



食事を食べる時の姿勢と箸の持ち方

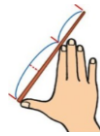
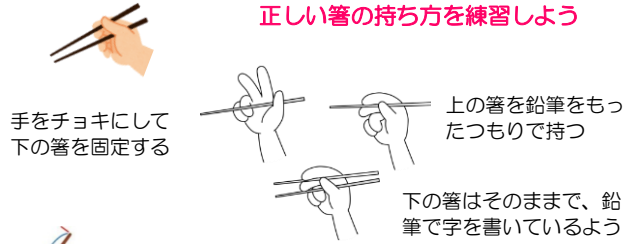


食事は姿勢よく食べることが大切です。噛む力が上がるだけでなく、消化吸収もスムーズになるといったメリットもあります。

- ①テーブルに向かって真っすぐ座る
- ②胸とへその間にテーブルが来るようにする。
- ③イスに深く腰掛ける。
- ④テーブルとの間はこぶし1つ分開ける。
- ⑤足の裏が地面についている。



正しい箸の持ち方を練習しよう



●手に合った箸を選びましょう！
箸は長さでも短すぎても扱いづらく、疲れてしまいます。手に合う箸とは、親指と一手指を90°になるように大きく開き、その間の長さを1.5倍したものとされています。

旬！チンゲン菜

チンゲン菜は中国から伝わった野菜で、白菜と同じ仲間です。和名では「たいさい」と呼ばれています。葉柄部分は加熱してもシャキシャキとした良い歯触りが残る野菜で、中華料理に欠かせない野菜ですが、洋食でもよく使われるようになりました。

●チンゲン菜の栄養●

- 豊富なβ-カロテン**・・・体内でビタミンAに変換されて、皮膚や粘膜の健康維持をしたり、酸化を防ぐ役割を担っています。
- 豊富なカリウム・カルシウム**・・・カリウムは塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。
- 豊富なビタミンC**・・・風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどの効果がある栄養素です。

〈チンゲン菜と舞茸のふんわり卵炒め〉

<材料> 2人分

チンゲン菜	2株	マヨネーズ	小さじ2
舞茸	1パック	サラダ油	大さじ1
卵	2個	水溶き片栗粉	適量
酒	大さじ1		
みりん	小さじ2		
鶏ガラスープの素	小さじ1		

<作り方>

- ①チンゲン菜は根元を切り落とし、半分切る。芯の部分は3等分に細切りする。舞茸はほぐす。
- ②ボウルに卵とマヨネーズを入れてしっかりと溶きほぐす。
- ③調味料を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて強火にかけ、サラダ油しっかりと温まったら②を流し入れて半熟状態で取り出す。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ1をひきチンゲン菜と舞茸を加えて炒める。
- ⑥③で作っておいだ合わせだれを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦火を弱め卵を戻し入れて水溶き片栗粉を回し入れる。



令和7年度 4月給食よていこんだて(のぞき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
16日 水曜日	ソース焼きそば 		花野菜サラダ オレンジ	焼きそば、油	豚肉、青のり粉	キャベツ、人参、ピーマン、カリフラワー、ブロッコリー、コーン、オレンジ	焼きそばソース、和風ドレッシング
17日 木曜日	ツナとコーンのピラフ		ポテトサラダ ぶどうゼリー	米、油、じゃが芋、ブドウゼリーの素	ツナ、ハム	玉ねぎ、コーン、ピーマン、胡瓜、人参	コンソメ、塩、こしょう、エッグケア
18日 金曜日	ナポリタンスパゲティー		お野菜とカニカマのマヨ和え バナナ 	スパゲティ、油	ウインナー、カニカマ	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、もやし、人参、コーン、バナナ	コンソメ、塩、ウスターソース、ケチャップ、エッグケア
21日 月曜日	ごはん	豚肉の生姜焼き	ちくわとキャベツのおかか和え 大根と揚げのみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、ちくわ、かつお節、油揚げ、味噌	玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参、大根	醤油、酒、みりん、だし
22日 火曜日	ごはん	鶏の唐揚げ 	もやしとほうれん草のごま和え 麩とわかめのみそ汁	米、片栗粉、油、ごま、砂糖、切麩	鶏肉、わかめ、味噌	生姜、もやし、ほうれん草、人参	醤油、酒、だし
23日 水曜日	きつねうどん		ふかし芋 みかん缶	うどん、さつまいも	油揚げ、わかめ	ねぎ、人参、みかん缶	めんつゆ
24日 木曜日	ロールパン	クリームシチュー	キャベツとツナのサラダ バナナ	バターロール、じゃが芋	鶏肉、ツナ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、胡瓜、コーン、バナナ	コンソメ、シチューの素、和風ドレッシング
25日 金曜日	ごはん	ハンバーグ 	小松菜のサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	米、パン粉、油、じゃがいも	合挽ミンチ肉、豆腐、豆乳、ハム	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ	塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、ごまドレッシング、コンソメ
28日 月曜日	ゆかりご飯 おたんじょうび会	白身魚の磯辺マヨ焼き	ブロッコリーサラダ 白菜とえのきのすまし汁 ココアケーキのホイップのせ	米、砂糖、ココア、ホットケーキの素、マーガリン	タラ、青のり粉、牛乳、ホイップ	生姜、ブロッコリー、人参、コーン、白菜、えのき	ゆかり粉、醤油、酒、エッグケア、和風ドレッシング、塩、だし
29日 火曜日	昭和の日 						
30日 水曜日	カレーライス		マカロニサラダ りんご 	じゃが芋、油、米、マカロニ	豚ミンチ肉、ツナ	人参、玉ねぎ、胡瓜、コーン、りんご	カレールー、エッグケア、塩、こしょう

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

