

5がつのこんだて

「 保育園での食育の取り組み 」

食育は、一生を心身ともに健康で楽しく生きる、その力を「食」を通して身につけることです。

令和3年に、農林水産省から「第4次食育推進基本計画」が公表されました。その中で、子どもの頃から食に関する正しい知識を身につけることは『生涯にわたり健全な食生活を送るための基礎となる』と言われてています。



食文化を通して

自然との関わり



人との関わり

遊ぶことを通して



料理作りの関わり

- 『食文化を通して』 行事食や郷土料理を通して、伝統を体験する機会を持ちます。
- 『自然との関わり』 栽培・収穫を通して、食べ物の大切さを学びます。
- 『人との関わり』 友達と一緒に食べる楽しさを感じます。
- 『遊ぶことを通して』 ままごとなどの遊びの中で、食に興味を持てるようにします。
- 『料理作りの関わり』 目で見て、手で触れ、耳で聞き、鼻で嗅ぎ、舌で味わい五感を活かして料理を作り、食べることを楽しみます。

『第4次食育推進基本計画』啓発リーフレットより(農林水産省)

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、ふき、アスパラガス、そら豆、にんにく、新じゃが芋、椎茸、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、びわ
 グレープフルーツ、アジ、イサキ、カツオ、キビナゴ、サワラ、メバル

日	曜日	給食	おやつ	主 な 材 料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 15 29	月	カレーライス 豆菜サラダ キャベツスープ(キャベツ・えのき) 果物	野菜スティック オレンジゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン キャベツ、えのき、みかん缶 オレンジジュース、果物	海藻類
2	火	《こどもの日メニュー》 ふりかけごはん こいのぼり春巻き 三色サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	きなこウエハース かしわ餅風まんじゅう 牛乳	精白米、春巻きの皮 米粉、あんこ バター、小麦粉	豚挽き肉、チーズ ベーコン、牛乳	人参、玉葱、海苔、コーン きゅうり、えのき、抹茶、果物	芋類
6 20	土	きのこスパゲティ きゅうりとツナのサラダ チーズ オニオンスープ パイン缶	赤ちゃんせんべい バウムクーヘン 牛乳	スパゲティ	ベーコン、ツナ チーズ、牛乳	えのき、しめじ、椎茸、きゅうり 人参、玉葱、パセリ、パイン缶	海藻類
8 22	月	マーボー丼 春雨サラダ コーンわかめスープ 果物	野菜スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、春雨、ごま コーンフレーク	豚挽き肉 木綿豆腐、ハム ヨーグルト、牛乳	葱、にら、きゅうり、人参 わかめ、コーン、フルーツ缶 果物	きのこ類
9 23	火	ぶどうパン 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーときのこのサラダ 押麦入りスープ(押麦・キャベツ・人参) 果物	きなこウエハース 鮭おにぎり 牛乳	ぶどうパン、マヨドレ 押麦、精白米 ごま	鶏肉、鮭フレーク 牛乳	コーン、玉葱、パセリ ブロッコリー、えのき、しめじ キャベツ、人参、果物	豆類
10	水	ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 もやしスープ(もやし・にら) 果物	赤ちゃんせんべい りんごケーキ 牛乳	精白米、さつま芋 ホットケーキミックス ジャム	豚肉、うずらの卵 豆乳、牛乳	白菜、玉葱、人参、椎茸、筍 きくらげ、もやし、にら、果物	魚介類
11 25	木	わかめごはん 魚の西京焼き 人参サラダ けんちん汁(鶏肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく) 果物	畑の-snack ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ	カジキ、鶏肉 ベーコン、牛乳	わかめ、人参、もやし、大根 ごぼう、こんにゃく、トマト缶 ブロッコリー、果物	芋類
12 26	金	ごはん 鶏つくね照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	まあるいクラッカー ミロトースト 牛乳	精白米、食パン バター、ミロ	鶏挽き肉 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、ひじき、きゅうり、人参 なめこ、葱、果物	緑黄色野菜
13 27	土	鮭チャーハン もやしのナムル 豆腐スープ(豆腐・椎茸・にら) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	精白米	鮭フレーク、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、いんげん、もやし きゅうり、椎茸、にら、みかん缶	芋類
16 30	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) チキンソテー 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・人参) 果物	きなこウエハース 塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	鶏肉、ハム 牛乳	大根、きゅうり、玉葱、人参 塩昆布、果物	緑黄色野菜
17 31	水	ごはん ツナハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 若竹汁(筍・わかめ・えのき) 果物	紫いもチップ じゃがバター 牛乳	精白米、パン粉 マヨドレ、ごま じゃが芋、バター	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり コーン、筍、わかめ、えのき 青のり、果物	豆類
18	木	ごはん 魚の竜田揚げ わかめサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	畑の-snack 焼きそば 牛乳	精白米、焼きそば麺	カジキ、ハム 豚挽き肉、牛乳	わかめ、きゅうり かぼちゃ、玉葱、人参 キャベツ、もやし、果物	芋類
19	金	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	まあるいクラッカー きなこトースト 牛乳	精白米、食パン バター	豚肉、油揚げ きなこ、牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 にら、大根、果物	きのこ類
24	水	《誕生会メニュー》 クロワッサン ポテトカレー焼き コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) 果物	赤ちゃんせんべい おやつ春巻き (さつま芋&あんこ) 麦茶	クロワッサン じゃが芋、あんこ、ごま 春巻きの皮、さつま芋	豚挽き肉、チーズ	玉葱、人参、キャベツ、コーン えのき、しめじ、椎茸、パセリ 果物	魚介類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510cal・たんぱく質:20.4g ・脂質:15.3g ・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g ・脂質:17.1g ・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+麦茶(100~150mL)