



栄養だより

令和6年 4月1日

給食



ご入園・ご進級おめでとうございます



春になり、保育園での新生活がスタートしましたね。新入園のお友達は新しい環境にドキドキしていることと思います。これからの一年、給食では様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

給食や、ご家庭での食事に関する質問や、ご相談などございましたらお気軽にお声掛けください。

保育園の給食

栄養価を満たす事はもちろんですが、旬の食材を使用するなど食育にも取り組み、子ども達の身体も心も健康に大きくなることを願って給食・おやつ共に保育園で手作りしています。実際の給食や、写真の提示・配信も行っていますのでぜひご覧ください。

また、幼児クラスでは調理活動や収穫体験などを行なう予定です。年齢に合った作業を通して、自分で作る喜びや達成感、食材への興味・関心を高めていけたらと思います。

《給食のポイント》

- 味付けは薄味を心がけています
- 旬の食材や地域の食材を使用しています
- 硬さや大きさなど、年齢に合った形状にしています
- 食材選び、加熱調理や・消毒、給食室の衛生管理をし、安全な給食を提供しています



朝ごはんを食べよう！

元気な1日のスタートは朝ごはんから！朝ごはんを食べないと、元気が出なくてみんなと遊べない…ということもあります。

朝食を食べる事は体にプラスになる事ばかりです。

- ☆体温を上げる事で体が活動的に。
- ☆血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- ☆噛む事で脳が目覚める。
- ☆胃腸が活発になり便秘解消に！

朝食をしっかり取るためにも夕食は早めにすませて、寝ている間は胃腸を休ませましょう。



保育園メニュー

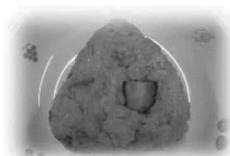
～きのこことツナの炊き込みご飯 子ども2人分～

材料 米…60g、ツナ缶…10g、人参…6g
えのき…10g、しいたけ…6g
醤油・酒…各2g、みりん…1g、塩…0.6g

作り方

- ①人参は短めの千切り、しいたけは半分に切りスライス、えのきは1.5cm位の長さに切り、ほぐす。
- ②研いだ米を釜に入れ、調味料と切った野菜、油を切ったツナを入れて炊く。
- ③炊きあがったら盛り付けて完成！

☆保育園のおやつでも
人気のあるメニューです



給食室からのお願い

毎月、翌月の献立を配布しましたら「献立チェック表」に食材摂取の有無と保護者の確認印を28日までに忘れずをお願いします。

保護者の確認印がございませんと給食の提供が出来ませんので、ご協力をお願いします。



栄養だより

令和6年度 5月 給食

入園してひと月が経ち、子ども達も少しずつ保育園の給食に慣れてきたように感じます。あまり食べ慣れない献立もあるかと思いますが「給食に興味を持ち、一口食べてみよう！」の気持ちで保育園の給食を楽しみにしてもらえたらと思います！5月にはこどもの日の行事食もありますので楽しみに☆

《知っていますか？ こ食について》

みなさん「こ食」という言葉を聞いたことがありますでしょうか？「こ食」の「こ」には様々な漢字が当てはまり、現代社会の食卓の問題点とされています。

現在「こ食」には以下の9つがあるといわれています。

☆孤食	誰も食卓におらず、一人で食事をする事	
個食	家族はそろっているが、それぞれが好きな物を食べる事	
固食	自分の好きな決まった物だけを食べる事	
☆子食	きょうだいや友だちと一緒に食事をする、子どもだけの食事のこと	
小食	いつも少しの量しか食べない事。ダイエットなどで食べる量を減らすこと	
粉食	粉を使った主食を好んで食べる事	
濃食	加工食品など濃い味付けの物ばかり食べる事	
戸食	外食が多い食生活のこと	
虚食	何も食べない、食欲がないこと	

特に「孤食」「子食」は子どもだけの食事となりますので一緒に食事をする大人がいません。一緒に食べるという事は、食べたものの美味しさを分かち合い、食べる量や食べ方、マナーを身に付ける上で大切な機会となります。仕事をしていると一緒にゆっくり食卓に着くのは難しいかもしれませんが、少しでもいいので子どもと同じ物を食べ、「〇〇美味しいね！」「(野菜など)一緒に食べてみようか！」など言葉がけをしていただき、子どもの食経験・食の成長に寄り添ってみてください🍴

また、さまざまな「こ食」紹介しましたが、絶対ダメ！というわけではありません。それに偏り過ぎてしまうと栄養バランスや経験の機会が減ってしまう…という事です。偏り過ぎず、食事を楽しむうえで色々な食事の形とうまく付き合っていただけたらと思います。

保育園メニュー ～和風チャーハン～

《材料 幼児1人分》

- ごはん……………100g
- 豚ひき肉……………25g
- 人参……………5g
- 玉ねぎ……………10g
- ホールコーン…5g
- サラダ油……………1g
- 塩……………0.3g
- 醤油……………1.5g
- ごま油…1g

《作り方》

- ①人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉とコーン、①の野菜を火が通るまでいためる。
- ③ご飯を入れ炒め、塩と醤油で味をつけ、最後にごま油を入れさっと炒める。
- ④皿に盛りつけて完成☆



もう少しで梅雨に入りますね。この時期は湿度、温度がともに高くなり、様々な影響が出てきます。健康に過ごせるように食事をしっかり摂り、のどが渇いていない時も水分を十分に取しましょう。

歯と口の健康習慣

6/4～6/10は歯と口の健康習慣です。
いつまでもおいしく食べられるお口づくりは、子どもの時から始まっています。
食生活の変化や口遊びの減少によって、食べ物をかみ切ることができない歯並びが増えています。
食べ物は、噛めば噛むほど体に良い効果があります。弥生時代では一回の食事で約4000回噛んでいたといわれていますが、今では約1000回以下に減少しているそうです。食事の時は、一口30回噛むとよいとされています。6月の給食では、ゴボウやレンコンなどのよく噛む食品と、チーズやしらす、わかめなどのカルシウムを多く含む食品を取り入れています。



食中毒を防ぐ お弁当の作り方

【手をきれいに洗いましょう】

調理の前は、必ず手を洗いましょう。おにぎりは直接触らずラップでくるんでから握るか調理用手袋をつけましょう。

【しっかり加熱しましょう】

しっかりと中心部まで加熱することが大事です。卵は半熟ではなく、完全に固まるまで加熱しましょう。火を通さなくても食べられるハムなどもできるだけ加熱するようにしましょう。

【汁気を切りましょう】

水分が多いと細菌が増えやすくなります。焼き物や揚げ物などを利用するとより安全です。

【冷ましてから詰めましょう】

温かいまま盛り付けると蒸気がこもって水分となり痛みの原因となります。

【保冷剤をつけましょう】

温かいところに置いておくと細菌が増えてしまいます。保冷剤や保冷バッグを利用し、早めに食べましょう。

材料（幼児2人分） 保育園メニュー 《ごぼうと鶏の胡麻ドレッシング》

A	ごぼう	50g	〈作り方〉	① Aを混ぜ合わせドレッシングをつくる (酸っぱいのが苦手な場合は加熱して 酢を飛ばしましょう)
	人参	10g		
	鶏むね肉	30g		
	ごま油	3g		
	ごま	2g		
	砂糖	2.4g		
	醤油	3g		
	酢	4.6g		
			②	ゴボウはさがきに、人参は千切りに して柔らかくなるまでゆでる
			③	鶏むね肉は蒸して食べやすい大きさに裂く
			④	①②③を合わせて完成です





栄養だより

令和6年 7月 給食

夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。また、夏休みなど外出の増える時期ですが、外出の際には紫外線対策と水分補給を忘れないようにしましょう。つばの長い帽子や、後ろに日よけのついた帽子、日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。

食物アレルギーから身を守ろう

先日ニュースで食物アレルギーを持つお子さまの痛ましいニュースがありました。今回はアレルギーを持つお子さまもアレルギーでないお子さまをお持ちの保護者の皆さまへ、自分たちの身を守るため、相手を守るためのお話をしたいと思います。

食物アレルギーには右記のように28品目の食材があります。これら以外にも食物アレルギーは存在しますが加工品に表示義務が課されているのは8品目、残り20品目は推奨なので大きく載せていない場合もあります。ご家庭でよく食べる加工品にもこれらは大きく載っています。保育園では栄養士・調理師・施設長・保育士と確認をしています。

日常生活の中で潜む危険としては①お友だち同士のおやつ交換・譲渡②一緒にごはんを食べに行くときです。アレルギーを持つ家庭では当たり前の事でも、そうでない家庭ではあまり馴染みのない事が多いです。今では10人に1人が食物アレルギーを持つ乳幼児がいる時代です。お互いに、必ずアレルギーの有無、未摂取食材があるかどうかの確認をお願いします。その一言がある事でアレルギー児の安全が守られ、お互いに楽しい時間を過ごせる事となります。

※保育園での未摂取食材の確認はアレルギーの発症を保育園で起こして発見を遅らせないためにも必要なことです。保護者の皆さまは食べていない食材はお家で確認、園に必ずお伝え頂き、お子さまにとってより安全な保育園生活を送れるようご協力をお願いします。

▼ 特定原材料 8品目 表示義務							
えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生 (ピーナッツ)
▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨20品目							
アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ		
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	
バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	



～七夕そうめん～

7月といえば七夕！保育園では7月の保育中に七夕会を予定しています。

当園ではアレルギーのあるお子様もイベントのときは「みんなで同じもの」を食べられるよう工夫させて頂いてます。献立も七夕を意識したものになっていますのでお楽しみに♪



～水分補給で熱中症予防～

- 熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけではなく、室内で起こることもあります。汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が大切です。扇風機やエアコンを上手に活用しましょう。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



夏本番！！毎日暑い日が続く、夏バテや食欲不振など体調を崩しやすい時期ですね。熱中症にならないようこまめな水分補給が大切です。また、保育園での一日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう。早寝早起き朝ごはん！

●夏バテにならないために●

旬の夏野菜

きゅうり・なす・しそ・トマト・ピーマン・オクラ・とうもろこし・かぼちゃなど、夏は美味しく栄養たっぷりの野菜がたくさんあります！旬の物を食べ、夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な身体を作りましょう！

夏野菜を使って親子クッキングを試してみるのも良いですね！



冷たい食べ物に注意

暑い日が続くと食欲が落ち、ついつい冷たい食べ物を食べたくなります。その時は涼しくなり良いのですが、続いてしまうと内臓の働きが悪くなり、余計に夏バテを引き起こします。

常に冷たい物ではなく、おやつなどで効果的に取り入れていきましょう。



食欲を増進させる工夫～食欲が落ちた時は味付けや食材を工夫してみましょう！～

☆香りで食欲増進！

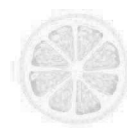
カレーに使われるスパイス類や、にんにく生姜、しそなどの香味野菜の香りは食欲を増進させる働きがあります。

☆酸味でさっぱりと！

酢やレモン、梅干しなどの酸味は、後味がさっぱりして食べやすくなります。

☆ねばねばで食べやすく！

オクラや納豆、昆布などの海藻類は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きもあります。子どもが食べられるように調理して食事に取り入れてみましょう。



保育園メニュー 《ジャージャー麺》

材料（幼児2人分）

- | | |
|-----------------|------------|
| ・蒸し中華麺……………160g | ・砂糖……………1g |
| ・豚ひき肉……………60g | ・味噌……………1g |
| ・おろしにんにく…0.2g | ・醤油……………2g |
| ・おろししょうが…0.5g | ・水……………2g |
| ・長ねぎ……………10g | ・片栗粉…1g |
| ・サラダ油……………1g | ・ごま油…0.5g |
| ・きゅうり……………15g | |
| ・人参……………5g | |
| ・ホールコーン……………5g | |

A



〈作り方〉

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 人参、きゅうりは千切りにして茹でてしぼっておく。ホールコーンは茹でて冷ましておく。
- ③ 中華麺を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ500wで1分半程度加熱し、流水で冷やし水気を切る(様子を見て調整)。
- ④ フライパンにサラダ油とにんにく・しょうがを入れ火にかけ、豚肉と①のねぎを炒める。
- ⑤ ④に火が通ったらAの調味料を入れ、片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を入れる。
- ⑥ 器に麺を入れ⑤の肉みそを混ぜる。②の野菜をちらして完成！

暑い日が続いた8月もそろそろ終わりますね。この時期は、夏の疲れが出てくる頃です。9月は残暑が厳しいと言われていますが、日中は暑くても朝晩は涼しくなってきますので、食事や体調管理に気を付けて、睡眠を十分にとり、元気に秋を迎えましょう。



9月1日は防災の日



9月1日は「防災の日」と制定されており、その日を含む8月1日から9月5日までは防災週間と定められています。この日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。100年前の出来事なので知らない人も増えてきているようです。

近年、災害は地震だけでなく台風や豪雨などもあります。停電になると冷蔵庫や冷凍庫が使えなくなるため、日頃から常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておくで安心ですね。

普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法を『ローリングストック法』といいます。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、食べ慣れているものを災害時に食べることができます。

ローリングストック法で備蓄できる食料は以下のリストです。参考にしてください。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



出典：家庭とつながる！新食育ブック/少年写真新聞社

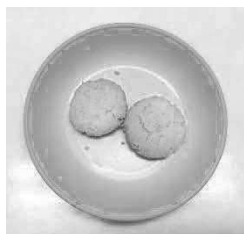
最低でも3日分

備蓄食品の量は最低でも3日分は必要とされています。なぜ「3日分」かと言うと、災害後3日程度(72時間)は医療の分野で生死を分けるタイムリミットとされ、救急・救助活動を優先させる必要があります。そのため、物資の支援が遅くなるとい事が挙げられるからです。

保育園メニュー 「塩ちんすこう」

材料（幼児4人分）

- ・小麦粉…75g
- ・上白糖…20g
- ・植物油…20g
- ・食塩…0.4g



《作り方》

- ① 材料をすべて混ぜ、生地を作り丸める。
- ② 160℃に予熱したオーブンで15～20分焼いたら完成。

☆簡単にできて、保育園でも人気のメニューです☆

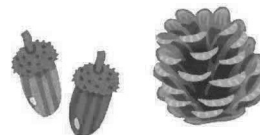
飲料水の備蓄について

健康維持に必要な水分摂取量（1日に必要な水分摂取量）は、体重1kgにつき、成人は50ml、子どもは100ml、幼児は150ml程度と言われています。これは目安となりますので、ご家庭に合わせた備蓄をしていきましょう。





栄養だより



令和6年 10月 給食

さわやかな秋空が広がる季節となりました。涼しくなり、夏の暑さから解放され、食欲が増す時期です。秋は、食べ物により一層おいしく感じる季節！給食では、栄養満点！秋ならではの食材を取り入れていきたいと思います。また、この時期は朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすいので、旬の食材を楽しみ、適度な運動、睡眠をとることで、元気に秋を過ごしましょう🍂

ご存じですか？「第6の栄養素」「第7の栄養素」

5大栄養素といえば、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル。

これら5つの栄養素以外にも食品中には、健康増進や疾病予防に係る栄養素があります。



第6の栄養素

「第6の栄養素」は食物繊維です。食物繊維は人の消化酵素では消化されない成分のため、かつては、不要なものとして扱われていました。ところが、食物繊維は、多様な働きを持つことが明らかとなり、5大栄養素と同様に大切な成分として、「第6の栄養素」と呼ばれるようになりました。

【働き】

- ① 腸の働きを活発にして排便を促す
- ② 糖分の吸収を穏やかにし、急激な血糖値の上昇を抑える
- ③ 血圧やコレステロールの上昇を抑える
- ④ 腸内細菌のバランスを整える
- ⑤ 免疫機能を高める

などがあり、野菜、果物、キノコ類、海藻類などに多く含まれます。



第7の栄養素



「第7の栄養素」は、野菜、果物、穀類、豆類といった主に植物性食品に含まれる色素、香り、苦み、渋みなどの成分で、その総称として、「ファイトケミカル」と呼ばれます。

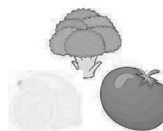
ファイトケミカルには、優れた抗酸化作用が認められ、免疫機能の向上や、癌、様々な病気の予防などが期待できることから、近年、注目を集めています。

【色々なファイトケミカル】

- ① ポリフェノール類⇒アントシアニン、イソフラボン、カカオポリフェノール、カテキン
- ② カロテノイド類⇒リコピン、ルテイン
- ③ 含硫化合物⇒アリシン

なんとなく、聞いたことのある成分だと思いますが、この他にもまだまだたくさんあり、

その数1万種類以上に上ると言われています！



保育園レシピ【ほうれん草の味噌白和え】

《材料 幼児2名分》

- ・木綿豆腐……60g
- ・ほうれん草…40g
- ・人参………20g
- ・しいたけ……10g
- ・こんにゃく…16g
- ・すりごま……2g
- ・味噌………4g
- ・砂糖………4g
- ・醤油………0.6g
- ・塩………0.4g

A

《作り方》

- ① 豆腐は重しをして水を切る
- ② ほうれん草は茹でて、2～3cmに切りしぼる。人参は千切り、しいたけは半分に切ってからスライスし、それぞれ茹でてしぼっておく
- ③ こんにゃくは2～3cm長さの細切りにし、茹でてあくを抜き、ざるにあげる
- ④ ①の豆腐をつぶし、Aの調味料等をまぜる。そこへ、②③の野菜を和えて完成！

★保育園では、つきこんにゃくを使用しています

