

給食だより

2025 年度 春号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者

新しい環境での生活が始まり、子ども達は毎日わくわくしながら過ごしています。
今年度も旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢にあった楽しいクッキングの
企画をしていきたいと思います。

「食育」を、家庭と園を結ぶ「育ち」の懸け橋として、協力しながら共に進めていきましょう。
一年間、どうぞよろしくお願いいたします。



朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



楽しくて 美味しい給食に♡

子ども達が元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めてこだわりをもって作っています。

こだわりポイント

- ① 手作り中心の献立
- ② 旬の食材を使う
- ③ 郷土料理や世界の料理で、地域の特性や国の文化にふれるきっかけをつくる
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする
- ⑤ 『温かい』『冷たい』を感じて食べる



いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



春が旬の食材

新きゃべつ・新玉ねぎ・たけのこ・新ごぼう
アスパラガス・なばな・タラの芽・うど
いちご・メロン・はっさく
真鯛・太刀魚・にしん・わかめ 等



Let's
Cooking



4月8日提供の副菜です☆

ほうれん草とツナの和え物



作り方

材料
ほうれん草 1袋
人参 1/3本
ツナ缶 1缶(70g)

調味料
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1.5

- ① 人参を千切りにする。耐熱ボウルに入れラップをかけ、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ② 鍋に湯を沸かし、色止めのために塩を小さじ1/2加える。
- ③ ほうれん草を3cm幅に切る。②に入れ1分ほど茹で、冷水にさらしアクを抜く。冷めたら、絞って水気を切っておく。
- ④ ボウルに調味料を入れよく混ぜる。
- ⑤ 油を切ったツナ缶とほうれん草、人参を④に加え混ぜ合わせ、味が馴染んだらできあがり！