



# 食育だより



令和3年 4月 日清医療食品株式会社

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
 あたらしい生活のはじまりにわくわく、どきどき不安でいっぱいだと思います。  
 環境の変化で疲れがでやすくなりますので、しっかりごはんを食べましょう。  
 今年度もおいしく食べてもらえる給食を目指して頑張りたいと思います

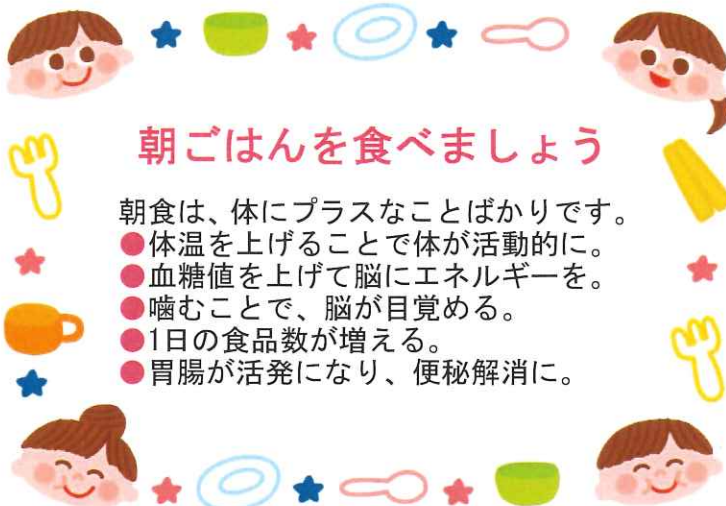


## 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「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。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

### 〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

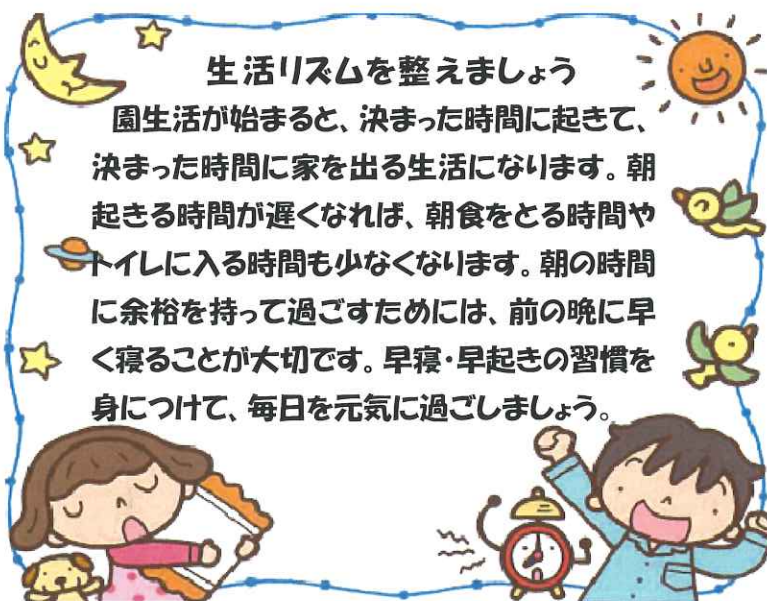
- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

## 1年間の食育目標

**3歳児**…楽しく味わって食べる  
 食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。

**4歳児**…好き嫌いをせずに食べる  
 自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。

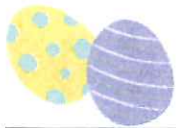
**5歳児**…食事の大切さやマナーがわかる  
 食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなど心をかけましょう。



## 生活リズムを整えましょう

園生活が始まると、決まった時間に起きて、決まった時間に家を出る生活になります。朝起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間やトイレに入る時間も少なくなります。朝の時間に余裕を持って過ごすためには、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけて、毎日を元気に過ごしましょう。





令和3年

4月



# 予定献立表



松島こども園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える	
1日	木	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物 牛乳	鶏小間 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 ホットケーキミックス バター	人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム グリン ピース キャベツ きゅうり トマト えのき 白ねぎ 果物	豆腐スコーン
2日	金	あわご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ煮 クープイリチー たまねぎのみそ汁 果物 牛乳	豚肩ロース 昆布 かまぼ こ きざみ揚げ 牛乳	米 もちきび 油 五穀ビス ケット	かぼちゃ 切干大根 人参 しいたけ 玉ねぎ ね ぎ 果物	オレンジゼリー 五穀ビスケット
3日	土	チャーハン 春雨中華和え 豆腐の中華スープ ヨーグルト和え 牛乳	ウインナー ささみ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 春雨 油 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ 小松 菜 青菜	おにぎり
5日	月	麦ご飯 鶏肉の照り焼き コーンスロー 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 黄桃缶 牛乳	鶏もも 卵 絹厚揚げ 牛 乳	米 押麦 砂糖 マヨネー ズ カステラ	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ なら テンゲン 菜	カステラ
6日	火	黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物 牛乳	さば 糸削り 鶏小間 大 豆 ハム チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめ ん 食パン バター	オクラ 大根 人参 しいたけ いんげん ねぎ 玉ねぎ ビーマン 果物	ピザトースト
7日	水	玄米ご飯 青菜炒め ひじき入り豆腐ハンバーグ 白菜のクリームスープ 果物 牛乳	豆腐 牛豚ミンチ ひじき 卵 こんにゃく さつま揚げ 鶏小間 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ ビーマン ほうれん草 人参 白菜 コーン 果物	大学芋
8日	木	あわご飯 きゅうりのごま和え 鮭のパン粉焼き じゃが芋のみそ汁 ブロッコリーのマヨあえ 果物 牛乳	鮭 粉チーズ ちくわ わ かめ きな粉 牛乳	米 もちきび パン粉 油 ごま油 ごま 麩 砂糖	きゅうり ブロッコリー レタス 人参 じゃが芋 白 ねぎ 果物	お麩ラスク
9日	金	ハヤシライス สปาゲティーサラダ コンソメスープ 果物 牛乳	牛もも 卵 ツナ 豚もも ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラ ダ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリンピ ース コーン きゅうり キャベツ えのき 果物	ヨーグルトケーキ
10日	土	中華丼 ブロッコリーのしらす梅和え コーンスープ 果物 牛乳	豚肩ロース しらす 牛乳 鮭	米 油 砂糖 ごま	白菜 人参 テンゲン菜 しいたけ きくらげ ブ ロッコリー コーン ほうれん草 果物 大根菜	おにぎり
12日	月	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー 小松菜のみそ汁 黄桃缶 牛乳	メルルルサ 車麩 卵 豚 肩ロース きざみ揚げ き な粉 牛乳	米 もちきび マヨネー ズ 砂糖 油 うむくじ	玉ねぎ ビーマン パプリカ キャベツ 人参 なら 小松菜 えのき 果物	紅芋くずもち
13日	火	野菜そば 青菜の白和え 焼きいも 果物 牛乳	かまぼこ 豚もも 豆腐 ツ ナ 油揚げ	沖縄そば 砂糖 ごま 油 さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ からし菜 ほうれん 草 果物	いなりずし
14日	水	<b>お弁当会</b>				プリン
15日	木	たけのこご飯 鮭の照り焼き ひじきごま和え 豚汁(レバー入り) 果物 牛乳	鶏小間 きざみ揚げ 鮭 ひじき ツナ 豚もも 豚レ バー 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 黒糖 小麦 粉	たけのこ ねぎ 切干大根 人参 いんげん ごぼ う 大根 白ねぎ 果物	黒糖カステラ
16日	金	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー 里芋のみそ汁 果物 牛乳	鶏もも 豆腐 ツナ わかめ きな粉 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ロー ルパン	ブロッコリー キャベツ 人参 なら 里芋 玉ねぎ 果物	揚げばん
17日	土	焼きそば チーズ ゆし豆腐 杏仁フルーツ 牛乳	豚もも チーズ ゆし豆腐 塩昆布 牛乳	焼きそば 油 米 押麦 ご ま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン ねぎ 枝豆 果物	えだ豆と昆布のおにぎり
19日	月	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物 牛乳	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肩ロース かまぼこ こんに ゃく 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 マヨ ネーズ ごま 小麦粉 ホッ トケーキミックス バター 黒 糖	玉ねぎ 小松菜 パプリカ 枝豆 ごぼう しいたけ 大根 ねぎ 果物	牛乳 くんべん
20日	火	カラフルライス ハンバーグ 春雨ごまあえ コンソメスープ 果物 牛乳	牛豚ミンチ 卵 肉 ちく わ ささみ 牛乳	米 バター ごま パン粉 小麦粉 春雨 砂糖 チョコ チップ	人参 いんげん コーン ビーマン パプリカ きゅ うり 白菜 セロリ 果物	牛乳 クッキー
21日	水	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリー ポテトのカレー炒め もずく豆腐のスープ 果物 牛乳	鶏もも ツナ もずく 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂 糖 油 小麦粉 ホットケ ーキミックス	ブロッコリー じゃが芋 キャベツ 人参 大根菜 果物	サーターアンダギー
22日	木	あわご飯 さんまの蒲焼き風 キュウリのおかか和え 果物 ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 牛乳	さんま 糸削り ひじき 鶏 小間 玉葱 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 小 麦粉 バター	きゅうり 人参 たけのこ いんげん かぼちゃ 玉 ねぎ 貝割れ 果物	きなこクッキー
23日	金	オムライス ポテトサラダ ミネストローネ 誕生日ケーキ 牛乳	鶏小間 卵 ウインナー	米 バター マヨネーズ マ カロニ 砂糖 クラッカー ジャム	玉ねぎ 人参 ビーマン じゃが芋 コーン パプリ カ キャベツ いんげん トマト	クラッカーサンド
24日	土	タコライス 切干大根のナムル 冬瓜のスープ 果物 牛乳	牛豚ミンチ チーズ ちくわ 牛乳 かつお節	米 押麦 ごま 砂糖 ごま 油	玉ねぎ レタス トマト 切干大根 人参 きゅうり 冬瓜 テンゲン菜 果物	おにぎり
26日	月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁(えのき) 果物 牛乳	納豆 豚肩 こんにゃく 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 ご ま ホットケーキミックス	ねぎ じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピ ース えのき 大根菜 果物	ごま入りもちもちドーナツ
27日	火	わかめご飯 南瓜煮 レバーフライ・甘だれ揚げ 牛乳 白菜の和え物 かぶのみそ汁 果物	わかめ 豚レバー ツナ きざみ揚げ 卵 ハム チーズ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス マヨネーズ	かぼちゃ 白菜 人参 きゅうり かぶ ほうれん草 玉ねぎ 果物	オニオンブレッド
28日	水	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼 甘酢和え ポテトのそばろ煮 アーサ入りゆし豆腐 果物 牛乳	たら 鶏ミンチ ゆし豆腐 あおさ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 ホットケーキミックス さつま 芋 バター	大根 きゅうり パプリカ じゃが芋 人参 いん げん 果物	さつまいもクッキー
29日	木	<b>昭和の日</b>				
30日	金	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 春雨の中華炒め 豆腐とわかめのみそ汁 果物 牛乳	鶏もも チーズ 豚もも 豆 腐 わかめ 卵 クリーム チーズ 牛乳	米 もちきび 春雨 砂糖 油 ごま油 バター ホッ トケーキミックス	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 テンゲ ン菜 たけのこ しいたけ 白ねぎ かぼちゃ 果 物	かぼちゃとクリームチーズ ケーキ

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

