



食育だより 5月



令和7年度 幼児教育課

新年度が始まって1か月がたちました。新入児のお友達、保育園はいかがですか。新生活をスムーズに過ごすためには、規則正しい生活リズムを送ることが大切です。新しいスタートとともに、生活リズムも正しいリズムで！ まずは基本の3つを見直しましょう。

早起き



朝の光を浴びて早起しましょう。

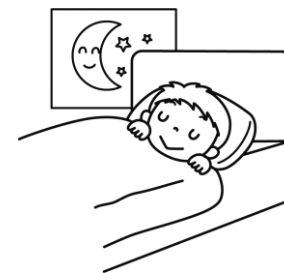
朝ごはんや着替えの時間を考えて、余裕を持って起きることができるといいですね。

朝ごはん



朝食を食べることで体も脳も目覚めます。寝ている間に下がった体温を上げる朝食パワーで保育園での活動がスムーズになります。

早寝



早く起きて、昼間は体を使い、夜は早めにゆっくり眠ることが成長には欠かせません。テレビやゲームは遅くまでしないように気をつけましょう。



保育園の食事作り

今年度も子どもたちのために、安全でおいしい給食を作ります。



いろいろな食材・料理を知り、食に関心を持てるような献立を考えます。

薄味を基本に、素材そのものの味を大切に、将来の体の基礎を作ります。



温度の確認・衛生的な作業を行って安心安全な給食作りをしています。



愛情込めて作ります。たくさん食べて心も体も大きく成長してくださいね。

お弁当作りのポイント



ウインナーなど加工品にもよく火を通してください。

おにぎりは素手で握らないようにしましょう。

ラップで握ると衛生的です。

過ごしやすい季節になりました。

お弁当を持って外に出かけることも増えていませんか？

気温が上がると食中毒も心配になってきます。

衛生に気を付けながら、お弁当を作りましょう。



少し濃い目の味付けにすると腐敗防止にもなります。



野菜は水をよくきってから入れましょう。



5月の給食レシピから

☆タンダリーチキン☆

エネルギー 87 kcal 塩分 0.3g

＜材料4人分＞

とりもも肉 4切れ
プレーンヨーグルト 大さじ2
ケチャップ 大さじ1
ソース 小さじ1
カレー粉 少々



- ① 調味料を全て合わせ、とり肉を漬けこむ。
(前日に漬けておくと味がよくしみます)
- ② 180℃のオーブンで20分焼く。
※フライパンや魚のグリルで焼いてもいいです！

お弁当のおかず紹介

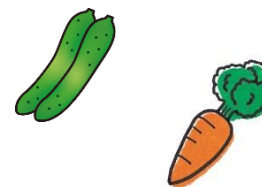
☆スライスチーズの野菜巻き☆

エネルギー 61 kcal 塩分 0.5g

＜材料4人分＞

焼きのり 1枚
スライスチーズ 4枚
きゅうり 1/4本
にんじん 40g

(野菜は家にあるもので)



- ① のりは4等分(正方形)にして、きゅうり、にんじんは細切りにする。にんじんは軽くゆでしておく。
- ② のりにスライスチーズをのせて、野菜をのせ、手前から巻き込み、のりの端に水を少々つけて巻き終わりをくっつける。

調理員さんの関わる日は、「ふき」です。

