



# 4月の給食だより



令和8年4月1日  
社会福祉法人 見真会  
明光保育園  
栄養士 田川、濱田  
調理師 藤本

## ご入園・ご進級おめでとうございます！



暖かな春の訪れとともに、桜の花が満開を迎え、新しい年度が始まりました。

4月には11人が入園し、在園児は進級して92人の園児で新たにスタートしました。

毎日の給食の提供と食育活動をとおして、給食が保育園生活の大きな楽しみになり、健康な生活の基本となる「食を営む力」を育てていきます。献立づくり、調理、食育活動を行っています。

毎日の献立づくりでは、日本の郷土料理や世界の料理、季節の行事食、おやつを取り入れて、季節折々の多様な料理と味覚に触れる機会を提供し、成長に必要な栄養を確保します。調理では、衛生環境の整った給食室で季節の旬の食材、新鮮で質の高い食材を使い、食材の持ち味を引き出します。

食育活動では、幼児クラスを中心にクッキング体験や食材、栄養、健康の知識について体験と学習を深めています。給食や食育活動をとおして、食べることの楽しさや大切さを理解させながら、一人ひとりの成長を支えています。



3月の食育活動では、「ふりかけ作り」に挑戦しました。材料は、白ごま、かつお節、ちりめん、青のりの4種類。白ごまは、すり鉢に入れ、すりこぎを回して、香りの変化を感じながらすりつぶしました。「プチプチ言ってる」「まだかな」「いい匂いがしてきたぞ!」と白ごまが変化の様子を観察しました。

すりおろした白ごまに、かつお節、ちりめん、青のりを混ぜて「ふりかけ」ができて上がり。

作った「ふりかけ」は、白ごまはんに混ぜて、おやつ時間にみんなで食べました。

みんなと協力して、作る楽しさ、食べる喜びの中で、日本の伝統の食品と味を学びました。



4月の食育活動は、「食事のマナーと衛生習慣を身に付けよう!」です。食事前の手洗いの大切さや、食事時の正しい姿勢や食べ方を身に付けて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を知り、みんなで楽しく食事をするために必要なことを学んでいきます。



## 元気な1日は朝ごはんから

私たちの体は、眠っている間にもエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足している状態です。朝ごはんをエネルギーや栄養素をしっかり補充して、元気な1日をスタートしましょう。

### 朝ごはんを 3つのスイッチオン!!



#### 脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。

#### 体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。

#### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつけられます。



出典:少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2024年(令6年)4月8日発行

## 春の食べ物を見つけてみよう!!

春野菜にはビタミンが多く含まれており、紫外線が強くなる春の時期に、肌を守ってくれたり、体を整えてくれるのも特徴です。少しほろ苦い味や、みずみずしくやわらかい食感も春野菜ならではです。

- 春キャベツ… ビタミンCが多く、肌や体の調子を整えます。
- 新玉ねぎ… 血液の流れをよくする成分が含まれています。
- アスパラガス… 体の疲れをとる栄養が含まれています。
- いちご… ビタミンCが多く肌を守ったり風邪予防にも役立ちます。
- スナックエンドウ… ビタミンCや食物繊維も含まれて、風邪予防や肌の健康を保つ働きがあります。



### 献立紹介

#### ○14日(火) ポルトガル

ガルドベルテ:  
緑色のスープ。本場ではケールを使います。給食では、ほうれん草を入れて作ります。

#### ○16日(木) 鳥取県

がんちゃ汁:  
川ガニを殻ごと潰して入れた汁。給食ではズワイガニの身だけを使います。



#### ○24日(金) 石川県

めった汁:  
「めった」は、「やたら、たくさん」という意味で、具だくさんのみそ汁。

