

2026

4 April
月

食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

給食室では、子供たちが元気に過ごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思っています。これから育つ子供たちにとって「食」とは「命を育む」もの。日本の四季のめぐみである旬の食材の栄養や、受け継がれてきた日本の食文化を紹介して、少しでも健やかな成長のお手伝いができればと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



* 今年度の食育 *

・行事食

季節に合わせた行事食です。



・未来に残すべき和食（4・6・8・10・12・2月に実施予定）

全国都道府県の栄養士会が考案！

未来への持続可能な食材を使用した郷土料理をご紹介します♪給食でも提供します。

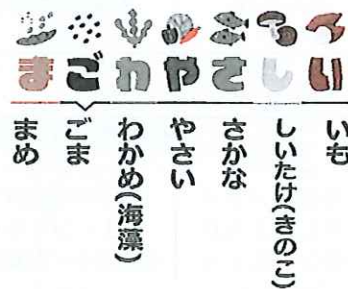
◆印をつけています。

・ものがたりメニュー（5・7・9・11・1・3月に実施予定）

絵本に登場する食べ物や世界観をモチーフにした献立を提供します。

・まごわやさしい

栄養バランスのとれた伝統的な和の食材7種類「まごわやさしい」のすべての食材を取り入れたメニューを提供します。

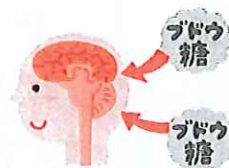


朝食について



★ 朝食をたべないとどうなの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳と体を目覚めさせましょう！



★ 朝食でとりたい栄養

① 炭水化物

脳は、でんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのために必要なエネルギー源のひとつです。



② たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットしたり、体温を上げる働きがあります。たんぱく質をとり、体のスイッチを入れましょう。



③ ビタミン・ミネラル

体に活力をつけるためだけでなく、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



ゆりかごWEC学院

4月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ
オレンジの中からの使用となります。

◆印は、未来に残すべき和食の日です。

曜日	水		木		金		土	
日	1		2		3		4	
献立	<p>約400年前、津軽藩祖為信が敵の城を攻めていたとき、城にあった材料で作った食事を食べて戦いました。その材料が七種類であったことから、津軽の七草粥として「けの汁」が始まったといわれています。</p>		<p>カレーライス マカロニサラダ フルーツ</p>		<p>黒糖パン ポークビーンズ 大根サラダ レタススープ トマト</p>		<p>そぼろ丼 具だくさんスープ フルーツ</p>	
おやつ	<p>せんべい ミルージュ</p>		<p>ミルクココアケーキ 牛乳</p>		<p>若菜おにぎり お茶</p>		<p>メロンパン 牛乳</p>	
日	6	7	8	9★よいPマンの日	10★まごわやさしいデー	11		
献立	<p>ごはん 白身魚のコーン焼き 春雨サラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツ</p>	<p>お弁当日</p>	<p>ごはん 鶏肉の照焼き 切干大根サラダ 白菜の味噌汁 フルーツ</p>	<p>ごはん 豚肉とピーマン炒め れんこんサラダ 小松菜の味噌汁 トマト</p>	<p>ごはん さばの味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え けんちん汁 フルーツ</p>	<p>きつねうどん ほうれん草のごま和え トマト</p>		
おやつ	<p>マドレーヌ 牛乳</p>	<p>どら焼き 牛乳</p>	<p>じゃがバター お茶</p>	<p>キャロットケーキ 牛乳</p>	<p>フルーツヨーグルト</p>	<p>ゆかりおにぎり 野菜ジュース</p>		
日	13	14	15★お誕生会	16	17★なすび記念日	18		
献立	<p>豆腐ブレッド 春キャベツのクリームシチュー ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ</p>	<p>ごはん 鶏肉の南部焼き 五目大豆煮 大根の味噌汁 トマト</p>	<p>たけのこごはん 煮込みハンバーグ 春キャベツの彩り和え かきたま汁 フルーツ</p>	<p>ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 白菜の味噌汁 トマト</p>	<p>ごはん 豆腐のなすそぼろあんかけ 新玉ねぎのおかか和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ</p>	<p>親子丼 具だくさん味噌汁 フルーツ</p>		
おやつ	<p>シフォンケーキ 牛乳</p>	<p>いちごゼリー</p>	<p>プリンアラモード 牛乳</p>	<p>コーン蒸しパン 牛乳</p>	<p>お好み焼き お茶</p>	<p>カステラ 牛乳</p>		
日	20	21◆未来に残すべき和食◆	22	23	24	25		
献立	<p>ごはん 白身魚のフライ もやしのナムル 花麩のすまし汁 フルーツ</p>	<p>ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ ◆けの汁(青森県) トマト</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 中華スープ トマト</p>	<p>ごはん 白身魚のタルタル焼き いんげんのおかか和え さつま芋の味噌汁 フルーツ</p>	<p>ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 豆腐の味噌汁 トマト</p>	<p>ファミリーピクニック</p> <p>(パン・ジュース)</p>		
おやつ	<p>アメリカンドッグ 牛乳</p>	<p>きな粉マカロニ 牛乳</p>	<p>オレンジゼリー せんべい</p>	<p>春色蒸しパン 牛乳</p>	<p>えびせん お茶</p>			
日	27	28	29	30	<p>けの汁に使用した 持続可能な未来の食材</p> <p>・大豆 ・ごぼう ・だいこん</p>			
献立	<p>ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮ころがし わかめのすまし汁 トマト</p>	<p>ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ</p>	<p>昭和の日</p>	<p>ミルクパン 生姜入りメンチカツ いんげんのツナ和え コーンスープ トマト</p>				
おやつ	<p>たい焼き お茶</p>	<p>シュガートースト 牛乳</p>		<p>小松菜のケーキ 牛乳</p>				

※牛乳・・・丈夫な体づくりにも有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
おやつ			入園式	枝豆ビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳	クラッカー 牛乳
日	6	7	8	9	10	11
おやつ	<p>ビスコ 牛乳</p>	<p>人参スティック お茶</p>	<p>ウエハース 牛乳</p>	<p>チーズ お茶</p>	<p>みかん缶</p>	<p>どうぶつビスケット 牛乳</p>
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	<p>コーンフレーク 牛乳</p>	<p>ちりめん お茶</p>	<p>クラッカー 牛乳</p>	<p>ビスケット 牛乳</p>	<p>クッキー 牛乳</p>	<p>せんべい 牛乳</p>
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	<p>枝豆ビスケット 牛乳</p>	<p>黄桃缶</p>	<p>ビスコ 牛乳</p>	<p>人参スティック お茶</p>	<p>パン りんごジュース</p>	<p>ファミリーピクニック</p>
日	27	28	29	30		
おやつ	<p>クラッカー 牛乳</p>	<p>せんべい 牛乳</p>	<p>昭和の日</p>	<p>ちりめん お茶</p>		