

2026



# 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♪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。



## 認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◆印は、未来に残すべき和食の日です。

2026年4月

	月	火	水	木	金	土	
日にち							
昼食	<b>1日</b> けの汁(青森県) 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。	<b>2日</b> ツナチャーハン いんげんのおかか和え 具だくさんスープ	<b>3日</b> 雑穀ごはん ポークビーンズ 大根サラダ レタススープ	<b>4日</b> 雑穀ごはん 白身魚のコーン焼き 高野豆腐のオランダ煮 すまし汁	<b>5日</b> 雑穀ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁	<b>6日</b> 雑穀ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁	<b>7日</b> 雑穀ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁
午後 おやつ	せんべい	ミルクココアケーキ	麩のラスク	入園式	入園式	入園式	
日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
昼食	麦ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 中華スープ	★まごわやさしいデー★ 麦ごはん 白身魚の味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え けんちん汁	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根サラダ ミネストローネ 牛乳	★よいPマンの日★ 麦ごはん 豚肉とピーマンの生姜炒め★ れんこんサラダ 味噌汁	きつねうどん レバーのごまがらめ カクテルフルーツ 牛乳	雑穀ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁	雑穀ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁
午後 おやつ	シュガートースト	キャロットケーキ	せんべい	いちごゼリー	じゃがバター	せんべい	
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
昼食	食パン 春キャベツのクリームシチュー ブロッコリーの塩麹和え カクテルゼリー 牛乳	麦ごはん 鶏肉の南部焼き 五目大豆煮 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げだし マカロニサラダ すまし汁 牛乳	★誕生日会★ スパゲティナポリタン ひじきサラダ 具だくさんスープ パインヨーグルト	★なすび記念日★ 麦ごはん 豆腐のなすそぼろあんかけ★ 新たまねぎのおかか和え 味噌汁、牛乳	五目焼きめし いんげんのツナ和え 具だくさん味噌汁	五目焼きめし いんげんのツナ和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	しょうゆだれの五平もち	豆腐レーズンドーナツ	せんべい	コーン蒸しパン	きな粉マカロニ	せんべい	
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
昼食	★入園おめでとう★ お星さまカレーライス 春雨サラダ みかんヨーグルト 牛乳	◆未来に残すべき和食◆ 雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ けの汁(青森県) ◆	ゆかりごはん 醤油ラーメン もやしの和え物 黄桃缶 牛乳	たけのこごはん 白身魚のフライ もやしのナムル すまし汁	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 味噌汁 牛乳	豚丼 ほうれん草のごま和え 具だくさん味噌汁	豚丼 ほうれん草のごま和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	人参ジャムサンド	オレンジゼリー	せんべい	ほうれん草蒸しパン	プリン	せんべい	
日にち	27日	28日	29日	30日	けの汁に使用した 持続可能な未来の食材 ・大豆 ・ごぼう ・だいこん		
昼食	麦ごはん ハンバーグ 切干大根のおかか和え 味噌汁 牛乳	わかめごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 味噌汁	<b>昭和の日</b> 	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮ころがし すまし汁	小松菜のケーキ	けの汁に使用した 持続可能な未来の食材 ・大豆 ・ごぼう ・だいこん	
午後 おやつ	新ごぼうトースト	高野豆腐のココロ揚げ		小松菜のケーキ			