

2026



食育だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境・給食にも慣れてきた頃でしょうか？何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には初めて食べるものや子供の苦手な食材もできます。身近な大人やお友達と食べる中で「ひと口食べてみようかな？」という気持ちになることもありますので、食の体験を広げることができたらいいなと考えています。



生活リズムについて



毎日決まった時間に「起きる」「寝る」「ごはんを食べる」ことで、自然に生活リズムが整っていきます。

1日の生活リズムのポイントは5つ！！

1 起きる時間



朝起きたら日の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。

2 朝食の時間



朝食で体温を上げエネルギーをチャージしましょう。

3 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよくからだを動かして遊びましょう。

4 夕食の時間



夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

5 寝る時間



翌朝気持ちよく目覚めるためにも夜は21時までに眠るようにしましょう。

大人も子供も朝ごはん ……朝ごはん食べていますか？…

朝、時間が無いから朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中からだは動いても頭はボンヤリということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

まずは、おにぎり1個から

…簡単なものから朝食作りに挑戦してみましょう…



朝食抜き



主食



主食+副菜



主食+主菜+副菜

朝食を食べた方がよいのは分かりつつ、作る時間がないという方はまずはおにぎり1個からはじめませんか？

次は、具だくさんみそ汁などを追加して、手軽にバランスのよい食事。

さらに、**主食・主菜・副菜**を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、朝食のステップアップをしていきましょう！

主食

米・パン・めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

魚や肉・卵・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン・ミネラル・食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◆印は、ものがたりメニューの日です。

2026年5月

	月	火	水	木	金	土	
日にち	旬の食材『新じゃがいも』を使ったレシピ					1日	2日
昼食	『新じゃがいもの煮物』 【材料】幼児 1人分 ・新じゃがいも 40g ・グリーンピース 2g ・出汁 15g ・薄口しょうゆ 2g ・みりん 1g ・砂糖 1g 【作り方】 ①じゃがいもをひと口大に切る。 ②出汁に調味料を合わせておく。 ③鍋にじゃがいもとグリーンピース、②を入れ、柔らかく煮る。 ④盛り付けて完成。					★誕生日会★ ハヤシライス 切干大根とささみの和え物 フルーツヨーグルト 牛乳	わかめごはん 太平燕(タイP-E) 鶏レバーのケチャップ煮 オレンジ
午後 おやつ	お米丸					ミニたいやき★	せんべい
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	かやくうどん キャベツの彩り和え パイン缶	麦ごはん 白身魚のおろし煮 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	焼きめし ブロッコリーのおかか和え 具だくさんスープ	
午後 おやつ				きな粉マカロニ	あずき豆乳かん	せんべい	
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
昼食	食パン スパゲティナポリタン キャベツのレモン酢和え スープ 牛乳	わかめごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 味噌汁	麦ごはん ふりかけ(高铁大豆) ふわふわがんものあんかけ ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁、牛乳	雑穀ごはん 揚げささみのレモン風味 胡瓜と春雨の酢の物 スープ	◆そらめくんのベッド◆ 麦ごはん 豆腐のベッド◆ マーボー新じゃが もずくスープ、牛乳	ごはん 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 すまし汁	
午後 おやつ	ココア蒸しパン	麩のラスク	せんべい	フルーツゼリー	チーズトースト	せんべい	
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
昼食	家庭弁当の日	雑穀ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツのオーロラソース和え スープ	豆ごはん 白身魚の香味焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁 牛乳	★まごわやさしいデー★ ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁	ごはん 奏大くんのどやさ魚フライ 胡瓜の酢の物 味噌汁 牛乳	焼き鳥丼 もやし中華和え 具だくさん味噌汁	
午後 おやつ	豆腐ドーナツ	黒糖バナナ蒸しパン	せんべい	メロントースト	豆乳きな粉餅	せんべい	
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ スープ 牛乳	豆乳担々麺 切干大根の酢の物 フルーツヨーグルト	★小松菜の日★ 麦ごはん 白身魚のパークューソース いんげんの味噌和え 小松菜のスープ★、牛乳	麦ごはん 豚肉のカレーチャンプル ひじきサラダ 味噌汁	★こんにやくみそゼロ(530)の日★ ごはん 豆腐の肉味噌かけ 糸こんにやくのサラダ★ すまし汁、牛乳	麦ごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え 味噌汁	
午後 おやつ	牛乳寒天	ひじきおにぎり	せんべい	かぼちゃのケーキ	皮つきフライドポテト★	せんべい	