

食育だより 4月号

令和8年4月1日

西国分寺保育園

園長 奥野かよ

調理室 小町 松林

小林 澤田

ご入園・ご進級おめでとうございます！

春の暖かな陽気に包まれるなか、新年度がスタートしました。給食室では、子どもたちが毎日元気に過ごせるよう、栄養満点で安全な給食を提供していきます。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします。

あさごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動ができるように、朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけていきましょう。乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期でもあります。生活リズムを整えるという点からも、朝ごはんをしっかりと食べ、元気に1日をスタートさせましょう！



～春野菜について～

暖かくなり、春野菜をよく見かけるようになりました。保育園の給食でも春の食材が使われていますが、旬の食べ物には栄養がたくさん含まれ、様々な効果があります。

菜花…免疫力があがる、抗酸化作用

春キャベツ…胃腸を整える、抗酸化作用

新たまねぎ…疲労回復、血液をサラサラにする

アスパラガス…胃腸・肝機能増強、高血圧・動脈硬化予防

そら豆…整腸作用、貧血防止

たけのこ…皮膚や粘膜の健康を保つ、便秘の解消

さわらの梅ねぎ焼き

＜材料（4人分）＞

さわら…4切れ 酒…小さじ1（6g）

長ねぎ…1/4本 みりん… 小さじ1（6g）

梅干し…2粒（約15g） 醤油…小さじ1/2（3g）

＜作り方＞

- ①梅の種を取り除き、叩いて細かくする。
- ②長ねぎはみじん切りにする。
- ③梅・ねぎ・調味料をさわらと混ぜ合わせ、火が通るまで焼く。



令和8年度 給与栄養目標量《4月～10月》 以下の数値を目安に献立を作成しています。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g

