



4月の食育だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。いま初めての保育園生活でドキドキしている子どもたちもいるかもしれませんが、給食を通じて元気いっぱいの毎日を過ごしてもらいたいと思っています。みんなで一緒に楽しい給食時間を過ごしましょう！

令和7年4月1日
亀鶴こども園

食育とは？

「食育」とは、さまざまな経験を通して、食に関する知識とバランスのよい食事を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

5つの子どものすがた

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



「食」という字は、「人」に「良い」という字を書きます。人に良いことをする、人に良くする。私達の身体は、食べ物からできています。子ども達が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには「食」が重要になります。こども園での食育として、子ども達に食の素晴らしさを伝えていけるよう取り組んでいきます。

〈園での主な食育活動〉

- ★ 野菜の栽培
- ★ クッキング
- ★ 手洗いの練習
- ★ スプーン・箸・食具の持ち方
- ★ 噛むことの大切さ
- ★ 三色食品群について
- ★ 絵本の読み聞かせ



0歳児から
「いただきます」
を大切に

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事の区切りをつける大切な挨拶。大人が手を合わせて「いただきます」を見せることで、0歳児からでも「食事は、手を合わせて始めるもの」と理解していきます。

無理にやらせず、日常の大人の姿を見せる中で、日本の食事マナーとして気づけることが大切。

みんなで食べるって
楽しい！

新しい年度が始まりました。環境が変わってちょっぴり不安な子どもたちも、みんなで一緒に食事は笑顔いっぱい！ 友達の姿に刺激を受けて、苦手なものも食べられたりして。慣れるまでは無理せず少しずつ……今年度も楽しい食環境づくりに努めてまいります。

毎月、食育の日（19日）に
食育絵本会をしています

絵本を通して、食べることに興味をもってもらえるよう、毎月各年齢に合わせた本を選んで読んでいます。



令和7年4月1日 亀鶴こども園

4がっのこんだて

() は手作りおやつです。※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(火)	白菜のクリームシチュー、ほうれん草とひじきのサラダ、果物 (ヨーグルト)	ツナ ひじき 鶏肉 人参 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 白菜 しめじ コーン じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
2日(水)	五目卵焼き、春雨の酢の物、果物 (コーンの米粉お焼き)	えび かにかま 鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき わかめ 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 胡瓜 春雨 ごま オレンジ コーン 米粉 ベーコン パセリ
3日(木)	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、果物 (豆腐カンパニユ) ~カミカミおやつ~	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 のり佃煮 人参 いんげん ほうれん草 トマトピューレ 玉ねぎ えのき じゃが芋 パナナ ホットケーキミックス 豆腐 ごま
4日(金)	魚のピカタ風、中華サラダ、果物 (ヨーグルト)	白身魚 かにかま わかめ 人参 ブロッコリー パセリ コーン 胡瓜 切干大根 春雨 片栗粉 ごま オレンジ ヨーグルト
5日(土)	🌸入園・進級おめでとうございます🌸	
7日(月)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、果物 (りんごゼリー)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 コーン 里芋 こんにゃく ごま パナナ りんごジュース アガー
8日(火)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物 (ヨーグルト)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 オレンジ ヨーグルト
9日(水)	魚の南禅寺揚げ、ハリハリサラダ、みそ汁 (人参ホットケーキ)	白身魚 卵 豆腐 みそ 昆布 わかめ 人参 ねぎ 枝豆 切干大根 コーン 大根 玉ねぎ 小麦粉 ごま ホットケーキミックス 豆乳
10日(木)	カレー、キャベツの昆布和え、チーズ (コーンフレーククリスピー)	鶏肉 チーズ 昆布 人参 ブロッコリー 小松菜 なす 玉ねぎ キャベツ もやし コーン じゃが芋 ごま コーンフレーク マシュマロ バター
11日(金)	豆腐のマヨネーズ焼き、ほうれん草とウインナーのソテー、ゆで卵 (ヨーグルト)	ツナ ウインナー 卵 豆腐 人参 ほうれん草 ねぎ コーン 生姜 小麦粉 ヨーグルト
12日(土)	二色サンド、牛乳、果物	ツナ ハム 卵 牛乳 胡瓜 キャベツ じゃが芋 パン いちごジャム マーガリン パイン缶
14日(月)	卵入りひじきの炒り煮、チンゲン菜のごま和え、果物 (蒸し芋)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき 人参 いんげん チンゲン菜 椎茸 れんこん もやし こんにゃく ごま パナナ さつま芋
15日(火)	かぼちゃコロッケ、キャベツの甘酢和え、チーズ (ヨーグルト)	かにかま 合ミンチ 卵 チーズ 人参 南瓜 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ さつま芋 小麦粉 パン粉 ごま ヨーグルト
16日(水)	煮魚、ほうれん草のおひたし、豚汁 (すくすくパン)	赤魚 かつお 豚肉 豆腐 みそ 人参 ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 生姜 こんにゃく ごま 小麦粉 卵 スkimミルク バター
17日(木)	すき焼き風煮、小松菜とわかめのナムル、果物 (ぐりとぐらのにんじんクッキー)	竹輪 牛肉 豆腐 わかめ 人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし コーン ごぼう 椎茸 こんにゃく ごま パナナ バター 卵 小麦粉
18日(金)	鶏のから揚げ、ポテトサラダ、ゆで卵、果物 (ヨーグルト)	鶏肉 ハム 卵 人参 ブロッコリー ミニトマト コーン 胡瓜 生姜 にんにく じゃが芋 片栗粉 オレンジ ヨーグルト
19日(土)	中華丼、もやしの和え物、果物	えび 豚肉 人参 チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 もやし コーン 片栗粉 ごま パイン缶
21日(月)	チキンのコーンフレーク焼き、コールスローサラダ、卵スープ (米粉の桜色蒸しパン)	鶏肉 卵 わかめ 人参 ミニトマト ブロッコリー コーン 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ えのき パン粉 ごま 米粉 いちごジャム 豆乳
22日(火)	魚のタルタル焼き、五色和え、粉ふき芋 (ヨーグルト)	白身魚 かつお 卵 人参 パセリ 小松菜 玉ねぎ もやし しめじ コーン じゃが芋 ごま ヨーグルト
23日(水)	切干大根煮、青のりポテトビーンズ、果物 (マカロニきな粉)	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく パナナ マカロニ きな粉
24日(木)	豆腐ツナ揚げ、青菜のマヨみそ和え、チーズ (ヨーグルト)	ツナ ちりめん 卵 豆腐 みそ チーズ ひじき わかめ 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 片栗粉 パン粉 ごま ヨーグルト
25日(金)	こどもの日プレート、春キャベツのスープ、果物 (かぶとあんパイ) ※ご飯はいりません	魚肉ソーセージ 合ミンチ 卵 豆腐 ひじき わかめ 人参 ブロッコリー ミニトマト ビーマン パセリ 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ コーン 春雨 パン粉 マーガリン ごま いちご 米 春巻きの皮 つぶあん
26日(土)	お好み焼き、みそ汁、果物	えび 豚肉 卵 豆腐 みそ のり ねぎ 人参 キャベツ コーン 大根 玉ねぎ 長芋 こんにゃく お好み焼き粉 パイン缶
28日(月)	ハヤシライス、胡瓜の酢の物、チーズ (ごま塩おにぎり)	ちりめん 牛肉 チーズ わかめ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 コーン じゃが芋 ごま 米
30日(水)	豆腐入り肉団子スープ、ひじきとトマトのごま和え、ゆで卵 (ヨーグルト)	鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき 人参 ねぎ ミニトマト ブロッコリー 白菜 玉ねぎ コーン しめじ 片栗粉 ごま ヨーグルト