

# 5月の食育だより

令和8年4月24日 亀鶴こども園

## 野菜を植えました

今年度、給食室ではキャベツ・ブロッコリー・小玉すいかに挑戦します。  
 もも組さんにキャベツ、うめ組さんにブロッコリー、さくら組さんに小玉すいかを植えてもらいました。  
 野菜を育てるという経験を通して、子どもたちは「食べ物が育つ過程」や「いのちをいただくことの大切さ」を自然と学んでいきます。小さな体験の積み重ねが、食べることへの感謝や興味につながり、心の成長へと広がっていきます。また、苦手だった野菜も自分で育てることで食べることができるようになるかもしれません。  
 野菜の成長と共に、子どもたちの成長も楽しみです。



ブロッコリー

ブロッコリー  
だいすき

## きせつの食べ物探偵団♪ 「キャベツ」

### 選び方

- (葉)鮮やかな濃い緑色、ツヤとハリがある
- (切り口)みずみずしい、変色していない



### 栄養素

ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

### 豆知識

キャベツを丸ごと保存して使う場合は、キャベツを切断せずに外の葉からはがして使うようにすると長持ちします。



すいか



キャベツ

## おやつ Recipe

### 麩ラスク



材料:(1人分)  
 麩 3.5g  
 有塩バター 5g  
 砂糖 2.5g

作り方  
 1.麩に溶かしたバターをなじませる  
 2.1に砂糖を混ぜる(袋に入れて振ると全体に絡まりやすい)  
 3.2を天板に並べ、180℃で8~10分焼く

<コツ、ポイント>  
 オープンのかわりに、オーブントースターで焼いてもOKです

ごはん もりもり  
たべてるよー



### 今月の絵本

毎月19日に食育絵本会を行っています。  
 4月は、つぼみぐみ【とんとん トマトちゃん】とんとん トマトちゃん  
 とんとん トマトちゃん  
 リズムにのって、笑顔のトマトちゃんがおさんぽ  
 たべることだいすき つぼみぐみさんは、ジューっと見入ってくれていました  
 さあ、そろそろトマトの時期ですね  
 どんなトマトちゃんにであえるかな



## 5月のこんだて

令和8年4月24日 亀鶴こども園

( )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(金)	チーズ入りオムレツ、大根サラダ、果物(ヨーグルト)	ベーコン 卵 チーズ わかめ 人参 南瓜 胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ オレンジ ヨーグルト
2日(土)	お好み焼き、チーズ、果物	えび 豚肉 卵 チーズ のり ねぎ 人参 キャベツ コーン 長芋 こんにゃく 天かす お好み焼き粉 パイン缶
7日(木)	マーボー豆腐、竹輪の二色揚げ、果物(蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 のり 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 筍 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 パナナ さつま芋
8日(金)	鮭とじゃが芋の洋風煮込み、胡瓜の酢の物、果物(ヨーグルト)	鮭 かにかま ベーコン 厚揚げ わかめ 人参 いんげん ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 コーン しめじ じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
9日(土)	焼きビーフン、ゆで卵、果物	豚肉 卵 人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ ビーフン パイン缶
11日(月)	カレー、かみかみサラダ~カミカミメニュー~、果物(麩ラスク)	ちりめん 鶏肉 大豆 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ なす じゃが芋 さつま芋 オレンジ 麩 バター
12日(火)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、果物(ヨーグルト)	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 ヨーグルト
13日(水)	野菜のかき揚げ、バンバンジーサラダ、チーズ(きな粉の蒸しパン)	えび 竹輪 ささみ みそ チーズ ひじき 人参 南瓜 ごぼう キャベツ もやし 胡瓜 玉ねぎ コーン さつま芋 小麦粉 ごま 卵 牛乳 きな粉
14日(木)	筑前煮、ほうれん草の磯辺和え、ゆで卵(みかんゼリー)	竹輪 鶏肉 卵 厚揚げ のり 人参 いんげん ほうれん草 ごぼう 椎茸 れんこん 筍 大根 えのき 里芋 こんにゃく みかん缶 アガー(寒天)
15日(金)	魚のマヨネーズ焼き、小松菜サラダ、みそ汁(ヨーグルト)	白身魚 豆腐 みそ わかめ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ もやし 大根 コーン 玉ねぎ ごま ヨーグルト
16日(土)	冷やし中華、チーズ、果物	かにかま ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 もやし 中華めん ごま パイン缶
18日(月)	鶏肉の五目大豆煮、ほうれん草のおひたし、ゆで卵(小松菜となめ茸のおにぎり)	竹輪 鶏肉 卵 大豆 ほうれん草 人参 いんげん 玉ねぎ れんこん もやし ごぼう こんにゃく ごま 米 小松菜 えのき
19日(火)	酢豚、小松菜のナムル、果物(水ようかん)	かにかま 豚肉 わかめ 人参 ビーマン チンゲン菜 小松菜 コーン 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし 片栗粉 ごま パナナ こしあん アガー(寒天)
20日(水)	切干大根入り卵焼き、青菜とひじきのコーン和え、果物(ヨーグルト)	ちりめん かつお 合ミンチ 卵 ひじき 人参 枝豆 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ コーン 切干大根 ごま オレンジ ヨーグルト
21日(木)	魚のカレーフリッター、中華サラダ、果物(キャラメルりんごトースト)	白身魚 かにかま わかめ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン 春雨 小麦粉 ごま パナナ パン りんご バター
22日(金)	鶏肉のトマトソース、マセドアンサラダ、果物(ヨーグルト)	鶏肉 ヨーグルト チーズ 人参 トマト ブロッコリー 南瓜 胡瓜 コーン さつま芋 オレンジ ヨーグルト
23日(土)	ミートスパゲッティ、ゆで卵、果物	合ミンチ 卵 人参 ビーマン 玉ねぎ なす しめじ スパゲッティ 小麦粉 パイン缶
25日(月)	卵入りひじきの炒り煮、チンゲン菜のごま和え、果物(カルピスゼリー)	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 カルピス アガー(寒天)
26日(火)	さばのみそ煮、りっちゃんサラダ、果物(ヨーグルト)	さば かつお ハム みそ 昆布 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 生姜 ごま オレンジ ヨーグルト
27日(水)	八宝菜、さつま芋のマーマレード煮、チーズ(やさしいツナマフィン)	えび 豚肉 チーズ 人参 ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 マーマレードジャム ホットケーキミックス 卵 キャベツ ツナ
28日(木)	ささみフライ、りんごのサラダ、春雨スープ(マシュマロパウンド)	ささみ 卵 わかめ ブロッコリー 人参 ねぎ 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ えのき コーン りんご さつま芋 春雨 小麦粉 パン粉 ごま マシュマロ バター
29日(金)	炒り豆腐、キャベツの甘酢和え、果物(ヨーグルト)	竹輪 かにかま 鶏ミンチ 卵 豆腐 人参 ねぎ いんげん 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 胡瓜 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
30日(土)	ハヤシライス、チーズ、果物	牛肉 卵 チーズ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム じゃが芋 パイン缶