



しょくいく はるごう 食育だより(春号)

れいわ ねん がつ たち
令和8年4月1日

しゃかいふくしほうじん せいこうえん
社会福祉法人 成光苑

ひがしいくのあいいくえん きやうしょくしつ
東生野愛育園 給食室

はるのおとす 春の訪れとともに、あたら 新し クラスでのしんねんど 新年度がスタートしました。

こんねんど 今年度も、せいちやう あ 成長に合わせたえいよう と 栄養を摂ることはもちろん、まいにち のえんせい 毎日の園生活の中で、なかに 食に 関わる 経験を重ねながら、たの 楽しく 食べる こと のたいせつ 大切さを子どもたちに伝え、しょくいく のこころ 食育の心を育てていきたいと思います。

こんねんど 今年度も子どもたちによろこ 喜んでもらえるように、きやうしょくしつ 給食室職員一同頑張っていきたいと思 いますので、よろしくおねがいします。

はる しゅん しょくざい ＊ 春が旬の食材 ＊

・キャベツ

いちねんじゅうでまわ 一年中出回っていますが、はる でまわ 春に出回っているものは「しん 新キャベツ」「はる 春キャベツ」と呼ばれ、は が やわらかく すいぶん おお 水分も多いので、ひ とお りやうり サラダやサッと火を通す料理がおすすめです。

・新たまねぎ

しん つうじやう 通常のだまねぎはひ も 日持ちさせるためにしゅうかくごかんそう 収穫後乾燥させるのですが、しん 新たまねぎはかんそう 乾燥させずにしゅつか 出荷されるため、すいぶん おお から すく 水分が多く辛みが少ないのがとくちょう 特徴です。サラダやマリネに使用するほか、まる まる 丸ごと使用したスープやバターしょうゆ焼きなどがおすすめです。

・たけのこ

しょくもつせい い 食物繊維とカリウムがほうふ 豊富なか、ひろうかいふく 疲労回復やしゅうちゆうりよく 集中力を高めるチロシンも含まれて います。たけのこごはん にごもの にご飯や煮物などがおすすめです。

・菜の花

カリウムやてつぶん おお ふく 鉄分を多く含み、ビタミンCはほうれんそうの3倍以上、べいじやう βカロテンはピーマンの5倍あるというえいよう 栄養価の優れた食材です。お浸しのほか、ぱすた やサラダにもおすすめです。

・いちご

フルーツのたいひやう 代表と言われるいちごは、なかに フルーツの中でもおお 多いのがとくちょう 特徴です。また、しょくもつせい い 食物繊維もほうふ 豊富で、びやう 美容にもよいビタミンフルーツです。



🌸 朝ごはんを食べましょう 🌸



なぜ朝食が必要なのか、それには二つの役割があります

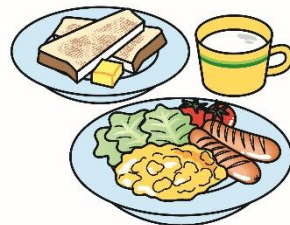
① 体内時計を整える

人間の体内時計は毎朝、頭は日光によって身体は消化活動によって目覚めます。朝食を食べて頭と身体を起こして体内時計を整えましょう。

② エネルギー・栄養の補給

成長期にある子どもの身体はたくさんのエネルギー・栄養を必要としています。そのため、1回の食事からの栄養補給が大切になってきます。朝ごはんを食べる習慣がないと慢性的な栄養不足状態になる可能性があります。

🌸 朝食に食べたい食材 🌸



・米・パン

⇒炭水化物はエネルギー源となり活動の源となります。

・肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

⇒たんぱく質を多く含む食品は子どもの成長に欠かせません。炭水化物(米・パンなど)と一緒に摂ることがおすすめです。

・野菜や果物

⇒野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルはからだの調子を整えてくれます。

野菜は苦手な子どもが多い食品の一つなので、忙しい朝は食べなれたものや、果物を使用すると良いでしょう。

🍷 おすすめ朝ごはん例 🍷

● トースト+果物+ヨーグルト

果物は手で皮をむけるバナナやみかんを取り入れると続けやすいでしょう。

ヨーグルトの代わりにチーズや牛乳・豆乳に変えても良いでしょう。

● チーズトースト+野菜スープ

● 納豆かけご飯+果物または野菜のみそ汁

● ツナご飯+果物または野菜のみそ汁

ツナご飯はしょうゆのみの簡単な味付けで結構です。

野菜スープや野菜のみそ汁の具は、ちぎったキャベツや戻したカットわかめやコーン缶等を使用すると取り入れやすいでしょう。

★朝ごはんはまず、とにかく何か食べることが大切です。毎日同じもの、手軽に用意できるもので大丈夫ですので忙しい朝でも無理なく続けられるものを摂りましょう。