



食育だより

2025年4月

ニチキッズまつなわ西保育園

新年度が始まりました。今年度も、安心安全で旬を感じることでできる給食の提供と、生活や遊びを通して食への関心・興味を深める食育活動を企画しています。

4月の献立は、子どもたちにとって食べやすく人気の高いメニューを多く取り入れました。園の給食に慣れ、お友達と一緒に食べる楽しさを伝えていきたいと思います。

保育園の給食について

給食は子どもに必要な栄養素を補給するだけでなく、先生やお友だちと一緒に食事を楽しみ、様々な食材に触れる経験から、生きる力の基礎を育む上で大切な役割を担っています。

ニチイの給食は手作りを基本とし、素材の味を活かす薄味を心掛け、旬の食材や行事食・郷土料理を取り入れ、子どもたちの食を営む力の基礎を育みます。また献立は2週間のサイクルメニューを取り入れています。同じメニューを繰り返し、味や食材に慣れることで安心感が得られ、自ら食べようとする意欲を育てています。

おもいっきり給食

＜さけのカレーそぼろ丼＞

＜材料＞

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

米	40 g	油	0.8 g
おろしにんにく	0.1 g	さけ	32 g
ねぎ	4.0 g	にんじん	4.0 g
ごぼう	4.0 g	カレー	0.2 g
砂糖	0.4 g	しょうゆ	1.6 g
みりん	0.8 g		

＜作り方＞

1. 米は、通常の水加減で炊飯する。
2. さけは、身を皮から細かくこそげとる。
3. ねぎ、にんじん、ごぼうは、みじん切りにする。
4. 鍋に油を熱し、おろしにんにくを入れる。
5. 4に2、3を加え、ゆくり炒める。
6. 5にカレー粉、砂糖、しょうゆ、みりんを加え調味し、水分をとばす。
7. 1の炊き上がったご飯にかける。

食育活動の思い出

りんごの美味しい香りがするね。保育士がりんごの皮の香りや色の変化（赤から白）を伝えながらりんごやピーマン、オレンジに触れました。

まるいね

オレンジって
いうんだよ

りんごの
香りがするよ

