

# 4月 食育だよ！

2026年4月  
ニチキッズたひ西保育園

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。

## おもいっきり給食

### <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、先生やお友達と一緒に食事を楽しみ、様々な食材にふれる経験から、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、子ども達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。

### <朝食は元気の始まり>

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。朝食を食べる事で体温が上昇し、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

#### 調理しないでいいものを用意

フルーツやヨーグルト、シリアルなどそのまま食べられて、子どもたちも食べやすく、脳にスイッチが入り朝食が進みます。



#### 悩まないようにパターンを決めましょう

時間がない貴重な朝の時間、パターンを決めておくことでスムーズに準備できます。

<例>

- ・具だくさんおみそ汁 + おにぎり
  - ・おかずトースト + フルーツヨーグルト
  - ・シリアル + フルーツ + 電子レンジでチンした野菜
- ◆夕食の残り物を卵焼きに混ぜたり、レトルト食品のミートソースを食パンにのせてチーズをかけて焼いたり、1品ずつ変えていけばバリエーションが広がります。



## 3月の食育活動

3月はうさぎぐみさんが「おにぎり作り」をしました。卒園のお祝いに、いつもの給食をお弁当箱に入れて、子どもたちはラップでおにぎりを丸めました。とても上手に丸くできました。お弁当の中身は、ゆかりおにぎり、からあげ、ポテト、白菜のごま和え、バナナ。みんなが大好きなお味噌汁付です。箱に入るだけで、いつもより勢いよく食べてくれました！



おいしい♡

