



食育だより

2026年4月 汐江ふたば保育園

保育園の食事について

※お米は丹波『ゆめの樹 野上野』さんが育てた「春日の庄米」を使用しています。

春日の庄米とは・・・山と清流に恵まれた丹波市で、昼夜の寒暖差によってひきしめられ、甘みの強い良食味のコシヒカリです。農薬や化学肥料の使用回数を通常栽培の50%以下に抑えています。

※給食のメニューの中に、その季節の旬の食材を積極的に取り入れています。

※おやつは捕食の意味があることから、市販のお菓子の提供ではない内容にしています。

※安心安全な給食を提供するため、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。

※4月の献立は、『2週間献立』にしています。

4月は、2週間のサイクルで、「おいしかったから、また食べたい」という食べることへの期待や満足感、「苦手で食べられなかったけど、今度は食べられたよ」という気持ちを育みながら、食育目標“食べたいもの、好きなものが増える子ども”を目指していきたいと思えます。

◎毎日、子ども達が食べた給食を展示していますので、是非ご覧ください。

●朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。食事1回の量があまり食べることのできない子どもたちにとって、朝ごはんは大切な栄養源です。

朝ご飯の効果

①体のリズム調整 ②代謝アップ ③脳の活性化 ④便秘解消

【子ども達に人気の定番おかず】

「納豆の青菜和え」のレシピを紹介します！

《材料》 (約4人前)

- ・小松菜 1/2 袋
- ・にんじん 1/2 本
- ・納豆 2パック
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2

(付属のタレを使用いただいてもOKです。)

《作り方》

- ① 小松菜・にんじんを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ①をザルにあげて冷ます。
- ③ 納豆をパックからお皿に出す。
- ④ ②が冷めたら水気をしぼり、③に加える



いつもなら食べない野菜も、納豆と一緒に食べることで食べやすくなります。

小松菜・にんじんの他にも、ほうれん草・きゅうりなども合うので試してみてください！