



4月 給食だより

令和8年4月8日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

春風の心地よい季節となり、新年度がスタートしました。今年度も子ども達の健やかな成長を願い、心と体の栄養を考え、安心・安全な給食の提供に努めていきます。

毎月「給食だより」を発行し、食育に関する様々な情報、食育体験の様子、レシピ等の紹介もしていきますので、ご家庭でも参考にしてみてください。今回は保育所の食事について紹介します。

保育所給食について



★バランスのよい食事★

和食を中心とし、洋風・中華風も取り入れています。一汁二菜（主食、汁物、おかず2品）で、必要な栄養をバランス良く摂れるようにしたり、煮干しや鰹節、昆布の天然だしを使いうま味豊かに調理したりする事を心がけています。



★旬のもの★

旬の新鮮でおいしい野菜や果物、魚などを取り入れ季節感のある献立にしています。食材は地元産・国産を使用し安心・安全な給食提供に努めます。



★咀嚼力をつける★

給食やおやつでは「カミカミメニュー」も登場します。噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりして、かじる練習になるように調理方法を工夫しています。子ども達によく噛んで食べるように声をかけて咀嚼の大切さについて知らせています。

★食育体験★

子ども達にスナップエンドウのすじ取りや、とうもろこしの皮むき、ゴーヤのわたとりなどのお手伝いをしてもらいます。旬の食材に触れ、魚の骨取りを行い食べ方の経験をする機会を作っています。



～お知らせ～

♪玄関の展示ケースに毎日の給食（3歳児の基準量）を展示しています。「今日は何を食べたかな」等とお子さんとお話ししながら見て下さいね。尚、夏季（7月から9月）の展示は衛生上、行いませんので、その間は写真でお知らせします。

♪離乳食はさくらんぼぐみの部屋の入口のボードに、写真で掲示していますのでご覧下さい。

♪毎月の誕生会やクリスマス会、お別れ会などの季節の行事では子どもたちに喜んでもらえるよう「おたのしみメニュー」が登場しますのでおたのしみに！

♪献立表について

・午前のおやつを記載していますが、さくらんぼ・いちご・りんごぐみのみの提供となります。

・牛乳は、1～2歳児 午前中のおやつ80ml・午後のおやつ80ml

3～5歳児 午前中のおやつ150ml、午後のおやつではお茶を提供します。

幼児期の牛乳摂取量は1日200～400ml程度が目安です。ヨーグルトやチーズなどの乳製品も含めることができますので、ご家庭でも補うようにしましょう。

・★印はカミカミメニューです。しっかりよく噛んで食べるメニューを取り入れています。

・🍀印は「松江の味めぐりメニュー」です。松江の郷土料理や島根県内の食材を使ったメニューを取り入れています。

～今月の「松江の味めぐりメニュー」紹介～

🍀めのはごはん

わかめは、島根県で別名「めのは」と呼ばれています。出雲地方特産の板わかめを、火であぶり、もみほぐしてご飯にまぜたものです。葉の状態のまま広げて乾燥させただけの「板わかめ」を食べるという独自の食文化が受け継がれてきました。

🍀ようかん

松江は、日本三大茶処として知られています。大名茶人であった、松江7代藩主・松平治郷（不昧公）によって茶の湯の文化が浸透したといわれています。

松江市は、4月24日を「茶の湯の日」と定めてあることから、給食に鱈の天ぷらの抹茶塩かけ、おやつにようかんを提供します。子ども達に抹茶や和菓子に親しんでほしいと思います。

～給食室紹介～

今年度給食を担当します、和田智美・水岩田麻衣子・土屋千朱です。

子ども達の笑顔や嬉しい声がたくさん聞けるように、おいしい給食を提供していきたいと思っています。成長期の子ども達に必要な栄養素を補うだけでなく、味覚や咀嚼、食育体験も大切に育てたいと思います。食事について分からないこと、質問などありましたら気軽に声をかけてください。今年度もよろしくお願いいたします。

3月 給食だよ!

令和8年3月11日
乃木 保育所
栄養士 和田智美

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。子ども達はこの1年で給食を食べる量も増え、苦手な物も食べられるようになりました。給食の様子からも成長を感じることができ嬉しく思います。また、おおれもんさんは保育所での給食も残りわずかとなり、リクエストメニューも取り入れているので楽しんで食べてほしいです。

今月は子ども達の給食での様子から成長した姿をお知らせします。

～1年間を振り返ってみて～

★印はクラスの人気メニューです!



さくらんぼぐみ

少しずつ自分で手づかみやスプーンを使って食べられるようになってきました。

★納豆丼



いちごぐみ

食べる事が大好きで、「おいしい!」と残さず食べられるようになりました。

★鮭の西京焼き



りんごぐみ

苦手な食べ物にもがんばって挑戦する姿が見られました。また、料理にも興味津々で「どうやってつくったの?」といった声も聞かれるようになりました。

★鶏肉のから揚げ



あんずぐみ

箸や、茶碗の持ち方が上手になり、食べる姿勢も良くなりました。子ども達から「これはすっぱいからさんみ?」など味覚についてのお話もできるようになりました。

★マーボー丼



れもんぐみ

自分のご飯と汁を取りに行くことや Tongue で果物を挟む練習をし、給食の準備ができるようになりました。小学校では給食当番さんが盛り付けをするので頑張ってくださいね!

★ジャージャー麺



今年度も給食を通して、食に興味・関心を持ち、食事をおいしく、しっかり食べる事ができる子ども達の成長した姿を見ることができました。給食が子どもたちの楽しみの一つとなっていることをとてもうれしく思います。

来年度も子ども達の様子やつぶやき、食事に関する様々な話題をお伝えしていきます。





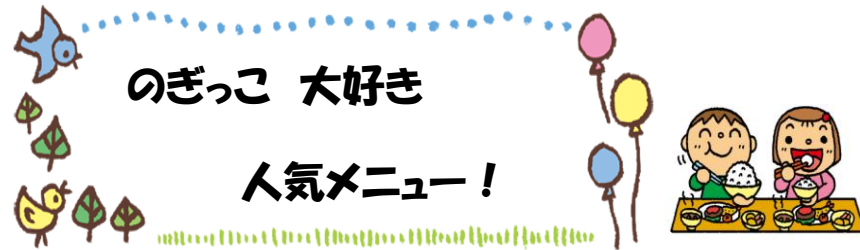
2月 給食だよ!

令和8年2月9日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。寒暖差で体調を崩しやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

さて、来月には各クラスのリクエストメニューを取り入れることにしています。定番の人気メニューもあるので、モリモリ食べてほしいです。

今月の給食だよ!では子ども達が大好きな乃木保育所給食レシピを紹介しますので、ぜひ家庭でもお試しください。



のぎっこ 大好き 人気メニュー!

ジャージャー麺

☆材料(2人分)

- ・中華麺 …2玉
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・豚ミンチ …50g
- ・人参 …20g
- ・干し椎茸 …1枚
- ・細ねぎ …1本
- ・中華だし …2g
- ・ごま油 …少々
- ・赤味噌 …8g
- ・水 …500ml
- ・片栗粉 …大さじ1

☆作り方

- ①玉ねぎ、人参、干し椎茸はみじん切り、細ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸を炒め、水を入れて10分ほど煮る。
- ③中華だし、赤味噌を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、細ねぎを入れる。
- ④中華麺は熱湯に通し水気を切り、あんをかける。

子どもたちも、先生も
大好きなメニュー!

さけの西京焼き

☆材料(2人分)

- ・鮭 …2枚
- ・味噌 …大さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・マヨネーズ …小さじ1
- ・油 …小さじ1

☆作り方

- ①調味料を混ぜ合わせ、鮭の両面に塗る。
 - ②中火で熱したフライパンに油をひき、鮭の味噌を少し取り両面を焼きます。
- ※鮭の代わりに、他の魚や鶏肉でアレンジすることもできますよ! 保育所では、マヨネーズの代わりに卵不使用のマヨドレを使用しています。

スイートコロケ

☆材料(2人分)

- ・さつまいも …200g
- ・粉チーズ …5g
- ・砂糖 …5g
- ・パン粉 …20g
- ・小麦粉 …10g
- ・揚げ油 …適量

☆作り方

- ①さつまいもは皮を剥き柔らかく茹でる。柔らかくなったら、湯を切り潰す。
- ②①に砂糖を加え、一口大に丸く成形する。
- ③②に水溶き小麦粉、パン粉をつける。
- ④170℃の油で両面こんがり揚げ、粉チーズを振りかける。

サクサクお麩ラスク

☆材料(2人分)

- ・麩 …20g
- ・マーガリン …30g
- ・グラニュー糖 …15g

☆作り方

- ①鍋にマーガリンを溶かし、麩、砂糖を入れて全体にからめる。
- ②オーブントースターできつね色になるまで焼く。



今日の献立よ!

「松江の味めぐりメニュー」紹介

☆ **あごの焼きの磯辺揚げ・板わかめのおにぎり** 松江の特産品を使ったメニューです。美味しく味わい、「松江の味」を大切にしていきたいですね。

ご飯がすすむ
一品です!

さつまいもの甘さ、チーズ
の塩味が絶妙です!

簡単に作れる
おやつです!



1月 給食だよ!

令和8年1月9日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

新しい年を迎え、今年も体調管理にはより一層気をつけ、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて一年間を元気に過ごしましょう。また、今月の給食では、汁ものを多く取り入れ温かい食事を提供できるよう心がけています。

7日にはあんず・れもんぐみを対象に「味覚について」をテーマに栄養指導を行い、食べ物には甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の五味があることを知らせました。保育所でも様々な味を経験することで豊かな味覚が育ってほしいと思ってます。

豊かな味覚形成は乳幼児期から

5つの基本的味覚の役割



甘味

塩味

旨味

エネルギー源

たんぱく質

ミネラル

人間が本能的に「好む」味覚

体にとって必要な食べ物



苦味

酸味

有毒成分・腐敗した食べ物を避ける

人間が本能的に「避ける」味覚

何度も経験すると慣れてくる食べ物

味わうってどんなこと?

食べ物を口に入れた時に感じる感覚のことを「味覚」と言います。味覚には、五つの味があります。生後初めて接するのが、母乳の甘味です。味覚の中でも甘味・旨味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。大人の2倍も敏感な子どもの味覚を正しく育てるためにも、濃い味のものを控え、素材の持ち味を生かした薄味の食事を心がけることが大切です。

栄養指導の様子 ~味覚について~



1月7日に栄養指導を行いました。イラストを使い『五味』について説明した後、実際にどんな味がするのか子ども達に味わってもらいました。今回はピーマン、レモン、塩、鰹だし、砂糖を用意しました。

「うっ！にがい〜」「うまみ！みそしるのにおいがする！」と様々な味を体験した子ども達。一番おいしい味は、やっぱり「さとう」でした。この日の給食では、5つの味を確かめながら食べていました。



~栄養指導を通して~

味覚の発達には3歳頃にピークを迎え、10歳頃までに完成すると言われています。子どもにとって苦手な味は受け入れられないものですが、繰り返し体験することで、慣れていく味もあります。味覚が育つことで、好き嫌いが減り、食事をより楽しめるようになります。また、幅広い栄養を摂取できるようにしていきたいですね。



今日の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

❁ せりとほうれん草のお浸し

江戸時代から伝わる「黒田せり」は、松江市の郷土野菜です。独特の香りや風味、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。和え物や汁物といったシンプルな料理が適しています。七草にもせりは入っていますが、血流をよくし、風邪をひかないようにと食べられると言われています。19日の給食で提供しますので、ご家庭でも作ってみてください。



令和7年12月9日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

朝夕の寒さが厳しくなり、空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節となりました。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。また、今月の給食メニューにも、旬の美味しい冬野菜をたくさん使っているので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。



冬野菜が美味しい季節です



冬野菜は、寒さから身を守るために糖분을蓄えるので、甘味があり体を芯から温める作用があるといわれています。また、栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。

★体を温め、冷えを取り除く野菜⇒根菜類・芋類・葉野菜

★体を温める野菜の特徴

- ・繊維質のものが多く、胃腸の働きを整え、便秘解消につながります。
- ・免疫力を高めるビタミンC、カロテンや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

～免疫力アップ！ひじきの納豆和え～

【材料 4人分】

ひきわり納豆 50g
ひじき 4g
人参 50g
キャベツ 100g
ほうれん草 100g
しめじ 50g
醤油 大さじ1
砂糖 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
すりごま 2g

【作り方】

- ①人参、キャベツは千切り、ほうれん草は3cmほどに切る。しめじは石づきを切り、ほぐす。
- ②ひじきは水で戻して、砂糖と醤油で煮る。
- ③①を鍋で茹でる。
- ④①と冷ましたひじき、納豆、ごまを入れ和える。

※免疫力を高める食材に、緑黄色野菜、発酵食品、きのこなどがあります。ひじきはお惣菜のひじき煮を使ってもいいです。もう一品という時、時短メニューにもなりますよ。

～伝統的な行事食 “おせち料理”～



お正月の料理といえば、おせち料理ですね。おせち料理の起源は諸説ありますが、御節（おせち）という節目の一つに数えられる元旦に新年の大漁・豊作を願い、収穫できたことに感謝し食べ始めたのが由来とされています。そして、その一品一品の料理にも大切な意味が込められています。一年の始まりに家族で食卓を囲み、おせち料理を食べながら日本の伝統的な食文化を子ども達に伝えられるといいですね。

海老

海老のように腰が曲がるま
で長生きすることを願う

黒豆

黒は邪気を払い、日焼けするほ
どマメに勤勉に働けるように

ぶり

出世魚のぶりで出世を願う

伊達巻き

巻物に似ていることから知
識が増えるように

かまぼこ

赤は「魔除け」、白は「清浄」

昆布巻き

こんぶ→よろこぶ めでたい語呂合
せ「子生」とも書き、子孫繁栄を願う

数の子

卵がぎっしり詰まっていること
から、子孫繁栄の縁起物

栗きんとん

黄金色の見た目を金塊など
に見立て、金運上昇を願う

田作り

片刈イワシを農作物の肥料として使った田畑が
豊作になったことから「五穀豊穰」を願う

蓮根

穴が開いていることから将来の
見通しが良くなることを願う



冬至 12月22日(月)

冬至は、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。また、「ん」の付く食べ物を食べると運気が上がると言われています。保育所では22日(月)の給食に「南瓜(なんきん)」「れんこん」「にんじん」「だいこん」「みかん」の「ん」の付く食材が入っています。





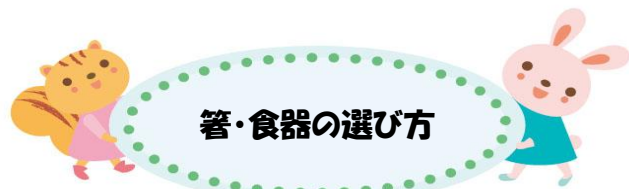
11月 給食だよ



令和7年 11月12日
乃木 保育所
栄養士 和田 智美

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、体調を崩しやすい時期です。旬の根菜類や果物を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を心掛け、これからの寒い季節も元気に過ごしましょう。

さて、お子さんの食事という、つい料理のことばかり考えてしまいがちですが、箸や食器を選び、食事環境を整えることも大切です。年齢に沿った食具の選び方について紹介したいと思いますので参考にしてみてください。



箸・食器の選び方

<箸の選び方>

- ★長さ…子どもの手の平を広げて、中指の先の長さ プラス3cm程度
長さの目安：3歳…14cm 4歳…15cm 5歳…16cm
- ★形 …四角、六角で滑り止めがついていた方が持ちやすく、摘みやすいです。



<食器の選び方>

- ★茶碗・汁椀…子どもが両手の手のひらで包み込める大きさ、持ちやすい物。3歳頃までは、落としても割れにくいプラスチックやメラミン製が安心して使え、しっかり持てるようになったら陶磁器製をおすすめします。
- ★皿…スプーンですくったりするときにおかずが皿から飛び出してしまうように淵が立ち、返しが付いたもの。ガタつき、ひっくり返しを防ぐために重量感があり、安定感のあるものがおすすめです。

【保育所では、箸は六角箸、食器は強化磁器を使用しています。陶器は落としたり割れるリスクもありますが、物を大切にすることを育ててほしいと思います。】



- ★幼児期の子どもの発達に合わせて適した食具を使うことで、動作がスムーズになり、食事がしやすく、また食への意欲も高まります。ご家庭の食卓にお気に入りの物があることで、食事の時間が楽しくなりますね。



★さけのもみじ焼き ~人参とパプリカが鮮やかでビタミンたっぷりです！~

- 【材料4人分】
- ・ 鮭・・・4切れ
 - ・ 人参・・・1/3本
 - ・ 赤パプリカ・・・1/2個
 - ・ 味噌・・・8g
 - ・ マヨネーズ・・・大1
 - ・ みりん・・・大1
 - ・ 塩・・・少々

- 【作り方】
- ①人参、パプリカはフードカッターで細かくすりおろしたら、ざるに入れて、水気を切る。
 - ②①に調味料を加えて混ぜ合わせる。
 - ③鮭に塩をふり、②をのせてグリルでこんがり焼く。
(オーブントースターでも焼けます)
※①はフードカッターではなく、すりおろし器でもいいですよ。



★アップルトースト ~りんごの甘さとチーズの塩分で甘じょっぱいおいしさ~

- 【材料4人分】
- ・ 食パン・・・4枚
 - ・ りんご・・・1個
 - ・ ピザ用チーズ・・・20g
(とろけるスライスチーズでも)
 - ・ 砂糖・・・大1
 - ・ マーガリン・・・適量

- 【作り方】
- ①りんごは皮を剥き、いちよう切りにする。
 - ②耐熱容器に①と砂糖を入れ、レンジで5分加熱しコンポートにする。
 - ③食パンにマーガリンを塗り、りんごをのせてチーズをかける。オーブントースターでこんがり焼く。



今月の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介



☆ 津田かぶ (津田かぶごはん)

津田かぶは、松江市東部の津田地区一帯で江戸時代末期から栽培される赤かぶです。勾玉(まがたま)のような形をしており、主に漬物用として利用され、松江市の特産野菜の一つです。給食では、津田かぶを薄く切り塩でもみ、ご飯に混ぜて提供します。

☆ 干し柿 (柿のケーキ)

干し柿の里として有名な東出雲町畑地区では、皮を剥いた西条柿を「柿小屋」と呼ばれる専用の建物に干していきます。干し柿作りは、戦国時代から始まったと言われ継承され続けています。給食では、食べやすくケーキにして提供します。



10月 給食だよ

令和7年10月7日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

朝夕涼しくなり、秋らしい季節となりました。この時期は、日中との気温差が大きいので体調を崩しやすいので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。さて以前おたよりでもお知らせしておりますが、保育所給食では、窒息・誤嚥に繋がりがやすい食べ物は、給食での使用を避けたり、調理の仕方を工夫して安心・安全な給食を提供しています。ご家庭でも調理の仕方、材料に配慮をお願いします。今月からお弁当の日を再開しますので、子ども達が大好きなお弁当を安全に楽しく食べられるように以下を参考に窒息防止にご協力下さい。

また、食事中に気を付ける事や窒息につながりやすい食品なども記載していますので参考にして下さい。



お弁当を作るときの注意点について



★のどに詰まりやすい食品に気を付けましょう。

- ①球体の食品（ミニトマト・球状のチーズ・ぶどう・うずらの卵・肉団子等）などの丸いものは年齢に関わらず、1/2や1/4カットしたものを入れましょう。
- ②カップゼリーは飲み込んでしまう恐れがあるので控えましょう。

★おかず、果物は、お子様が食べやすい大きさに切ってあげるといいですね。

★乳児さんはピック（爪楊枝）等の危険に繋がるものは控えましょう。

★十分に火を通してしっかり冷ましてから弁当箱に詰めましょう。

（涼しい季節になっても食中毒には気を付けたいですね。）



お弁当の日は
10月10日
(金)です。

★食事中に気を付けたいこと

- ①正しい姿勢で食べましょう。（食道がまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っていきます。）
→椅子に深く座り、足は床につけ、背中を伸ばしましょう。
- ②食事の前にはお茶や水などの水分を摂りましょう。
→口の中や喉が渇いていると食べ物がうまく飲み込めなかったり、食材によっては口の中の水分がとられて誤嚥しやすくなります。寝起きのご飯や、お昼寝起きのおやつ等つまりやすくなるので気を付けましょう。
- ③口の中に食べ物が入ったまま喋ったり、詰め込みすぎないようにしましょう。
- ④急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むようにしましょう。

★窒息につながりやすい食品

～日本小児科学会より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸いもの つるつとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、球形のチーズ、カップゼリー、ソーセージ、こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4カットにして小さくする ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物が入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになるとさらに窒息の危険がある ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	<ul style="list-style-type: none"> ・つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	<ul style="list-style-type: none"> ・硬くて噛み砕く必要がある ・4歳以上になってから
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの		餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を摂って喉を潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、肉類、生の人参、水菜	<ul style="list-style-type: none"> ・小さく切る ・水菜は、1～1.5cmに切る ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意
弾力があり噛み切りにくいもの		きのこ類（えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど）	<ul style="list-style-type: none"> ・1cm程度に切る
		グミ	<ul style="list-style-type: none"> ・4歳以上になってから ・口に入れるのは1個ずつにする
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	<ul style="list-style-type: none"> ・刻みのりを、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉との合いびき肉で使用。 ・片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	<ul style="list-style-type: none"> ・細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	<ul style="list-style-type: none"> ・柔らかくしっかり煮込む

子どもたちが安全に食事ができるように、保育所とご家庭で手を取り合ってください！



9月 給食だよ!

令和7年9月9日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

9月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。子ども達も夏の疲れが出てくる時期です。早寝、早起きで十分な睡眠をとり、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。また、今月はあんず・れもんぐみを対象に、「食べ物の働きを知ろう」をテーマに行いました栄養指導の様子や3色食品群についてお知らせします。

赤・黄・緑 3色そろえばバランスばっちり!



- ★食べ物は、含まれる栄養素の働きによって、赤、黄、緑の3色の食品群に分けられます。
- ★3色の食品をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

赤

体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体を作ります。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な食品】

魚・肉・卵・豆類
大豆製品・乳・乳製品

【主な栄養素】

たんぱく質



黄

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な食品】

ごはん・パン・麺類
芋類・油脂類

【主な栄養素】

炭水化物・脂質



緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると風邪をひきやすくなったり、便秘、イライラしたりします。

【主な食品】

野菜・果物
海藻類・きのこ類

【主な栄養素】

ミネラル・ビタミン類



栄養指導 ~食べ物の働きを知ろう~



9月2日に食べ物の働きについて、絵本と3色のレンジャーに例えたイラストを使い説明しました。子ども達は、話を興味深く聞いていました。



食材の色分けクイズをすると、子ども達が食品カードをボードに貼ってくれました。この日の給食では、「うどんはきいレンジャー!」と3食レンジャーを探しながら食べていました。



今月の献立よ!

「松江の味めぐりメニュー」紹介

❁ かきなます

柿と人参の赤色、大根の白色が「紅白」でおめでたいとされるため、祝宴や正月の料理として親しまれています。また、「なます」とは、野菜や魚介類などを細かく刻み、調味酢で和えた料理のことです。

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のことです。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作るようになったと言われています。おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。



8月 給食だよ!



令和7年8月8日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じる頃となりました。毎日厳しい暑さが続いています。夏バテで食欲が低下していませんか。そんな時は、少し酸味を使ったさっぱりとした料理や、食欲が増進するスパイスを使った料理などにすると食べやすくなります。

また、熱中症にかからないためにも、こまめな水分補給、休養、睡眠など規則正しい生活リズムにも心がけて元気に過ごしましょう。

～熱中症予防に効果的な食材紹介～



熱中症を予防するには様々な栄養素が必要です。それぞれの栄養素は食べ合わせに注意することで吸収がアップするものも多くなります。食事内容を工夫することで熱中症対策になるので、参考にしてみてください。

《熱中症予防に効果的な成分・食材》

- ・**ビタミンB1**…糖質をエネルギーに変え、疲労回復してくれる食材
(豚肉・うなぎ・大豆製品・ハム・きのこ類など)
ビタミンB1は玉ねぎ、ニラなどに含まれるアリシンと一緒に食べると体に吸収されやすくなります。
- ・**ビタミンC**…免疫力を高め紫外線のダメージから助けてくれる食材
(トマト・赤ピーマン・じゃが芋・キウイ・オレンジなど)
- ・**カリウム**…利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる食材
(きゅうり・モロヘイヤ・ほうれん草・アボカド・里芋・バナナ・メロンなど)
- ・**クエン酸**…疲労回復が期待できる食材
(梅干し・酢・レモン・柑橘類など)

また、保育所のごはんにも混ぜている「押し麦」には、白米に比べ**ビタミンB1が約1.4倍、カリウムが2倍**も含まれているので、麦ごはんもおすすめします。ご家庭でも試してみてください。



8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。成人で1日350～400g、乳幼児期で180～240g摂ることが望ましいとされています。夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ち、みずみずしく、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。また、野菜は生よりも加熱したほうがかさが減り、野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなります。野菜のパワーで暑い夏を乗り切りましょう！今月の給食に取り入れている野菜を紹介します。

★つるむらさき ～ねばねばとした食感と独特の風味がクセになる！～

熱帯アジア原産で「インドのほうれん草」の異名を持ち、最近は店頭で見かけることが多くなりました。独特の風味が苦手な人もいますが、健康に過ごすために必要な栄養素(ビタミン類、ミネラル、β-カロテンなど)が豊富に含まれています。食べ方はお浸しや天ぷら、炒め物、パスタ料理の具材などはたくさんあります。

★糸瓜(そうめん南瓜) ～低カロリーでいろいろな味にあう！～

ラグビーボールのような形をした南瓜の仲間の野菜で、加熱すると糸状にほぐれることが特徴です。クセがなく、シャキシャキとした食感が楽しい南瓜です。英語でスパゲティ・スカッシュと呼ばれています。栄養素はカリウムが豊富に含まれ、ビタミン類や食物繊維、ミネラルなども含まれ低カロリー食材です。食べ方は酢の物や、サラダ、炒め物などいろいろアレンジできます。



今月の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

★トビウオの竜田揚げ

毎年初夏の時期になると、島根県沿岸にはトビウオが産卵のため多数来遊し、多く漁獲されます。トビウオは身が筋肉質で脂肪が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。また、数十メートル空中を滑空することもあります。

★きんつば

松江は、茶人が治めた土地ということもあり、茶菓子が発展した地域です。和菓子の中でも簡単に作れる「きんつば」は、粒あんを寒天で固めて、小麦粉などの薄皮で包んで焼いたものです。



7月 給食だよ！



令和7年7月11日
乃木保育所
栄養士 和田智美

いよいよ本格的な夏が始まり、陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。この時期は体が疲れやすく、食欲も低下しやすくなるので、毎日3食のバランスの良い食事を続けることが大切です。又、熱中症予防の為にもこまめな水分補給を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

★汁物・果物・野菜で水分補給

味噌汁、スープ、きゅうりやトマト等の野菜、すいか・メロン等の果物は水分がたっぷり含まれています。これらを食べると、無理なく水分をとることができます。

★塩分・ミネラルもしっかり摂る

発汗で失われがちなミネラル（塩分やカリウムなどの栄養素）は、食事で補うのが理想的です。塩分は汁物、その他のミネラルは野菜、海藻、豆類などから補給しやすいです。

★朝ごはんをしっかり食べる

寝ている間にも汗をかいているので、朝ごはんを食べることで、体を動かすためのエネルギーと水分を補給できます。又、体温調節がうまくできるようになります。

★冷たい物の摂りすぎの注意

暑いと冷たい飲み物やアイスを摂りたくなりますが、食べ過ぎると食欲が落ちたりお腹をこわしやすくなります。常温の飲み物や温かい汁物も大切です。

食育体験！

『旬』の食材を使い、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じ、楽しくお手伝いをしてくれました。



あんずぐみさん

～ピーマンとパプリカの種取り～

ピーマンと2色のパプリカを見ると「わあ～おおきい！」「たねがいっぱい！」興味津々の子ども達。小さな種を少しずつ取ったり、ハタが硬くて苦戦したり、様々な姿が見られました。



れもんぐみさん

～とうもろこしの皮むき～

皮を力強く引っ張り、黄色い粒が見えると「みて、できた！」と嬉しそうに夢中になっていました。ヒゲもきれいに取ってくれ、子ども達からは「またやりたい！」という声も聞こえてきました。



今日の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

❁ しじみ汁【しじみ】

出雲地方では、しじみを使った「しじみ汁」が日常食として根づいています。年間通じてとれますが、土用に食べる「しじみ汁」は特に格別とされています。この時期は、身が大きく、ぷりぷり食感で、栄養価が高いため夏バテ予防にかかせません。

❁ いわしの揚げボール【いわし】

鹿島町の恵曇港は、島根半島の中央部に位置し、いわしの名産地です。いわしの栄養は、良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。いわしの料理も数多く紹介されていますが、その中でいわしのミンチに細かく刻んだ野菜を混ぜて、丸めて揚げた料理を紹介します。

「土用の丑の日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミンB2などの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。又「う」のつくものを食べると暑さに負けないとと言われることから、うなぎのほかにも梅干しやうどん、瓜などを食べます。18日の給食にもうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。





6月 給食だよ!

令和7年6月13日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は、気温と湿度が大きく変化するため、食欲がなくなり体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で元気な体をつくりましょう。さて、今月の給食では噛みごたえのある食材を使用したり、素材を大きく切ったりして噛む練習になるように取り組んでいます。ご家庭でも、一口30回を目標に、ゆっくりよく噛んで食事をして下さいね。

又、これから夏に向けて、細菌による食中毒の発生が多くなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、衛生管理にも気を付けましょう。

～家庭で気を付けたい食中毒予防!～



食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度が揃っている6月～10月にかけて多く発生します。保育所でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、速やかに食べるようにしましょう。食中毒予防となる6つのポイントを紹介します。

①買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

③下準備

- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

⑤食事

- ・食べる前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間室温に放置しない

②家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉、魚は他の食品と分けて保存する

④調理

- ・調理の前に丁寧に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱する(中心部75℃1分間以上の加熱が目安)

⑥残った食品

- ・清潔な容器に保管する
- ・時間が経ちすぎたものは食べない

食中毒予防の3原則は、細菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。



6月は食育月間です



農林水産省は、推進して食育を行う月として、毎年6月を「食育月間」と定めております。「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、家族で食卓を囲んでコミュニケーションをとることも立派な食育です。食の楽しさや食事のマナー等をお子さんに伝えていけたらいいですね。

又、親子でクッキングすることで、食べ物への興味や関心を持つことができ食育にも繋がります。簡単レシピを紹介するので参考にしてみてください。

～カリカリ! ハッシュドポテト～



【材料：4人分】

- ・じゃが芋 …400g
- ・ドライパセリ …小さじ1/2
- ・粉チーズ …小さじ2
- ・片栗粉 …大さじ2
- ・コンソメ …小さじ1
- ・揚げ油 …適量

【作り方】

- ①皮を剥いたじゃが芋は粗みじん切りにし、600Wで4分加熱する。
- ②調味料を①に加えてじゃが芋を軽く潰しながら混ぜ合わせる。
- ③ラップに②を適量のせ、大円形になるように押し成形する。又は薄く伸ばして、型抜きでもいいです。
- ④180℃の油でこんがり揚げます。

※じゃが芋を潰したり、混ぜたり子どもたちも楽しくお手伝いできますよ!



今月の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

＊あごのつみれ汁【とびうお】

とびうおは、初夏を告げる代表的な魚として島根県の「県魚」にも指定されています。地元民からは「あご」の名で親しまれています。とびうおを、すり身にして「つみれ煮」「つみれ汁」などにして食べられています。

＊すずきのホイル焼き【すずき】

すずきは、宍道湖を代表する魚介類「宍道湖七珍」のひとつとしても知られています。江戸時代から「すずきの奉書焼き」として伝わる料理があります。奉書とは和紙のことで、これで包んで蒸し焼きにしたものです。給食では、ホイル焼きに変えて提供しています。



5月 給食だよ!

令和7年5月12日
乃木保育所
栄養士 和田智美

新緑の季節になり、旬の食材をたくさん味わえる時季となりました。5月の献立には、新玉ねぎ、新じゃが芋、筍、スナップエンドウなどを使ったメニューを提供しています。春の野菜には、香りや独特の苦味をもつのが特徴ですが、野菜本来のおいしさを給食でも味わって欲しいと思います。また、疲れが出て体調も崩しやすくなる時期なので、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

~旬の食材を食べよう~



旬とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また、栄養価も高く、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬の時季においしくいただきます。

★新たまねぎ

春の玉ねぎは水分が多く、柔らかく、辛味も少ないのでそのまま生食でもおいしく食べられます。血液をサラサラにする効果があります。



★新じゃがいも

カロリーも控えめで、食物繊維や加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれています。カリウムを多く含んでいるので、高血圧予防やデトックス効果があります。



★アスパラガス

アスパラガスの名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。抗酸化作用があり、ビタミンA、C、Eが含まれているため、紫外線が増える時期にぴったりの食材です。



★スナップエンドウ

アメリカ生まれの品種でさやも実も食べられます。柔らかくて、甘味が強いのが特徴です。美肌づくりに必要なビタミンCが豊富に含まれています。

「スナップ(snap)」は「ポキッと折る」という意味を持っています。



食育体験の様子 ~スナップエンドウのすじ取り~



れもんぐみさんがスナップエンドウのすじ取りに挑戦しました！へたが硬くて苦戦する姿、手際よくする姿。「できたよ！」と嬉しそうに見せてくれました。



すじ取りをした後の手の匂いを嗅ぐと「やさいのにおいがする！」と子ども達ははしゃいでいました。最後まで楽しんでお手伝いをしてくれました。



今日の献立より!

「松江の味めぐりメニュー」紹介

✿しじみ汁 【しじみ】

松江市を代表する特産品「しじみ」は、宍道湖でとれる食材で「宍道湖七珍」の一つに数えられ、日常的に食べられています。しじみはミネラル、カルシウム、鉄、ビタミン12が豊富に含まれ、自然の健康食と言えます。

✿あらめのかき揚げ 【あらめ】

島根県隠岐の島の特産の海藻「あらめ」は、水深2~3mの浅い場所や港などに生えています。デコボコと荒い表面が名前の由来とされています。2月以降から春にかけて新芽を刈り取り、乾燥保存されるため一年中食べることができ、ミネラルを多く含む海の恵みとして親しまれている海藻です。



令和7年4月17日
乃木保育所 給食室

子ども達が楽しみにしている月に一度のお弁当の日が始まります。「ハンバーグはいつているよ!」「みてー、みてー!」と大喜びで食べています。子ども達が安全に楽しくお弁当を食べることができるよう、お弁当を作っていただく際のお願い事項をあげましたので、ご理解、ご協力をお願いします。また、誤嚥を予防するために食事中に気をつける事や、窒息につながりやすい食材なども記載していますので参考にしてください。尚、保育所でも、安全な給食となるように、窒息・誤嚥に繋がりにくい食べ物は、使用を避けたり、調理の仕方を工夫して提供するようにしています。



◎お弁当についてのお願い事項

【誤嚥を防ぐために】

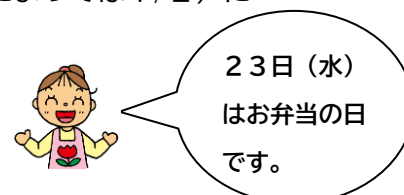
★ミニトマト、ぶどう、うずらの卵など球状の物は1/4（大きさによっては1/2）にカットしたものを使用しましょう。

★カップゼリー、キャンディーチーズは、入れないでください。

★おかずや果物は、お子様の食べやすい大きさに切りましょう。

【ケガを防ぐために】

★ピック等の危険に繋がるものは控えましょう。乳児さんは使用しないようにしましょう。



◎食事中に気をつけること

①背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。(食道もまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っていきます。)

②食事の際は、お茶や水などの水分を定期的に摂って喉を湿らせましょう。

③口の中に物が入ったまましゃべったり、詰め込みすぎないようにしましょう。(食べ物が気管に入ってしまう窒息につながります。)

④急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むようにしましょう。



窒息につながりやすい食品

～「事故防止及び事故発生時のためのガイドライン」より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるつとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、球形のチーズ、カップゼリー、ソーセージ、こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> 1/4カットにして小さくする カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物が入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになると、さらに窒息の危険がある。 ソーセージは縦半分に切る こんにゃくは使用しない 1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	<ul style="list-style-type: none"> つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	<ul style="list-style-type: none"> 硬くて噛み砕く必要がある 4歳以上になってから
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの		餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> 水分を摂って喉を潤してから食べる 一口量を守って詰め込まない よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、生の人参、水菜	<ul style="list-style-type: none"> 小さく切る 水菜は、1～1.5cmに切る イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意
弾力があり噛み切りにくいもの		きのこ類（えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど）	<ul style="list-style-type: none"> 1cm程度に切る
		グミ	<ul style="list-style-type: none"> 口に入れるのは1個ずつにする
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	<ul style="list-style-type: none"> 刻みのりを、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉との合いびき肉で使用。または片栗粉でとろみをつける。
		ゆで卵	<ul style="list-style-type: none"> 細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	<ul style="list-style-type: none"> 柔らかくしっかり煮込む

子どもたちが安全に食生活をおくれるように、ご家庭でも気をつけていただければと思います。



4月 給食だより

令和7年4月3日
乃木保育所
栄養士 和田智美

春風の心地よい季節となり、新年度がスタートしました。今年度も子ども達の健やかな成長を願い、心と体の栄養を考え、安心・安全な給食の提供に努めていきます。

毎月「給食だより」を発行し、食育に関する様々な情報、食育体験の様子、レシピ等の紹介もしていきますので、ご家庭でも参考にしてみてください。今月は保育所の食事について紹介します。



保育所給食について



★バランスのよい食事★

和食を中心とし、洋風・中華風も取り入れています。一汁二菜（主食、汁物、おかず2品）で、必要な栄養をバランス良く摂れるように心がけています。煮干しや鰹節、昆布の天然だしを使いうま味豊かに調理します。



★旬のもの★

旬の新鮮でおいしい野菜や果物、魚などを取り入れ季節感のある献立にしています。食材は地元産・国産を使用し安心・安全な給食提供に努めます。



★咀嚼力をつける★

給食やおやつでは「カミカミメニュー」も登場します。噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりしてかじる練習になるよう取り組んでいます。子ども達によく噛んで食べるように声をかけて咀嚼の大切さについて知らせています。

★食育体験★

子ども達にスナップエンドウのすじ取りや、とうもろこしの皮むき、ゴーヤのわたとりなどをお手伝いをしてもらいます。旬の食材に触れたり、魚の骨取りを行い食べ方の経験をする機会をつくったりします。



～お知らせ～

♪玄関の展示ケースに毎日の給食（3歳児の基準量）を展示しています。「今日は何を食べたかな」等とお子さんとお話しながら見て下さいね。尚、夏季（7月から9月）の展示は衛生上、行いませんので、その間は写真でお知らせします。

♪離乳食はさくらんぼぐみの部屋の入口のボードに、写真で掲示していますのでご覧下さい。

♪毎月の誕生会やクリスマス会、お別れ会などの季節の行事では子ども達に喜んでもらえるよう「おたのしみメニュー」が登場しますのでおたのしみに！

♪献立表について

・午前のおやつを記載していますが、さくらんぼ・いちご・りんごぐみのみの提供となります。

・牛乳について、1～2歳児 午前中のおやつ80ml・午後のおやつ80ml

3～5歳児 午前中のおやつ150ml、午後のおやつではお茶を提供します。

乳幼児の牛乳摂取量は1日300mlですので、摂取量を目安にご家庭で補ってください。

・★印はカミカミメニューです。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

・❁印は「松江の味めぐりメニュー」です。松江の郷土料理や島根県内の食材を使ったメニューを取り入れています。

～今月の「松江の味めぐりメニュー」紹介～

❁めのはごはん 【板わかめ】

わかめは、島根県で別名「めのは」と呼ばれています。出雲地方特産の板わかめを、火であぶり、もみほぐしてご飯にまぜたものです。葉の状態のまま広げて乾燥させただけの「板わかめ」を食べるという独自の食文化が受け継がれてきました。

❁抹茶ケーキ 【抹茶】

松江は、日本三大茶処として知られています。大名茶人であった、松江7代藩主・松平治郷（不昧公）によって茶の湯の文化が浸透したといわれています。

松江市は、4月24日を「茶の湯の日」と定めてあることから、お茶に親しんでもらえるようにおやつに抹茶を使ったケーキを提供します。

～給食室紹介～

今年度給食を担当します、和田智美・小村早紀・渡邊尚子です。

子ども達の笑顔や嬉しい声がたくさん聞けるように、おいしい給食を提供していきたいと思えます。成長期の子ども達に必要な栄養素を補うだけでなく、味覚や咀嚼、食育体験も大切に育てたいと思えます。食事について分からないこと、質問などありましたら気軽に声をかけてください。今年度もよろしくお願ひします。

3月給食だより

令和7年3月6日
乃木保育所
栄養士 和田智美

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。子ども達はこの1年で給食を食べる量も増え、苦手な物も食べられるようになりました。給食の様子からも成長を感じることができ嬉しく思います。また、おれもんさんは保育所での給食も残りわずかとなり、リクエストメニューも取り入れているので楽しんで食べてほしいです。

今月は子ども達の給食での様子から成長した姿をお知らせします。

～1年間を振り返ってみて～



さくらんぼぐみ

少しずつ自分で手づかみやスプーンを使って食べられるようになってきました。



いちごぐみ

食べる事が大好きで、「おいしい!」と残さず食べられるようになりました。



りんごぐみ

苦手な食べ物にもがんばって挑戦する姿が見られました。「ぜんぶたべたよ!」と嬉しそうに教えてくれます。



あんずぐみ

箸や、茶碗の持ち方が上手になり、食べる姿勢も良くなってきました。子ども達から「どうやってつくったの!」など給食メニューに興味津々の様子です。



れもんぐみ

自分のご飯と汁を取りに行く練習をし、給食の準備ができるようになりました。小学校では給食当番さんが盛り付けをするので頑張っね!



給食を通して、食に興味・関心を持ち、食事をおいしく、しっかり食べる事ができる子ども達の成長した姿を見ることができました。

来年度も子ども達の様子やつぶやき、食事に関する様々な話題をお伝えしていきたいと思えます。





2月 給食だよ!

令和7年2月12日
乃木保育所
栄養士 和田智美

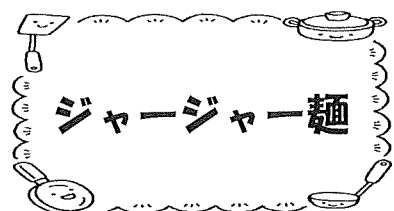
暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。寒暖差で体調を崩しやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

さて、来月には各クラスのリクエストメニューを取り入れることにしています。定番の人気メニューもあるので、モリモリ食べてほしいです。

今月の給食だよりで子ども達が大好きな乃木保育所給食レシピを紹介するので、ぜひ家庭でもお試しください。

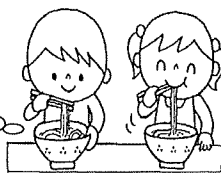


のぎっ子 大好き レシピ!



ジャージャー麺

乃木保育所定番の
人気メニュー!

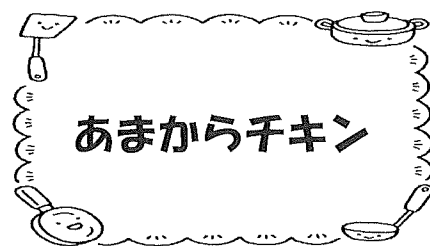


☆材料(2人分)

- ・中華麺 …2玉
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・豚ミンチ …50g
- ・人参 …20g
- ・干し椎茸 …1枚
- ・細ねぎ …1本
- ・中華だし …2g
- ・ごま油 …少々
- ・赤味噌 …8g
- ・水 …500ml
- ・片栗粉 …大さじ1

☆作り方

- ①玉ねぎ、人参、干し椎茸はみじん切り、細ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸を炒め、水を入れて10分ほど煮る。
- ③中華だし、赤味噌を加え味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、細ねぎを入れる。
- ④中華麺は熱湯に通し水気を切り、あんをかける。



あまからチキン

☆材料(2人分)

- ・鶏もも肉(30g) …6切
- ・ケチャップ …大さじ4
- ・醤油 …小さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・片栗粉 …大さじ4
- ・ごま …大さじ1
- ・油 …適量

あまからソースが
美味しいですよ!



☆作り方

- ①鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
 - ②鍋にケチャップ、醤油、みりんを入れて加熱する。
 - ③揚げた鶏肉を②にからめて、ごまを振りかける。
- ※鶏肉の代わりに、魚や野菜(さつまいも・蓮根・ごぼうなど)でアレンジすると食べやすくなりますよ!



長ねぎとチーズの春巻き

☆材料(2人分)

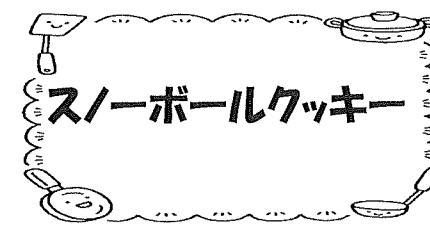
- ・春巻きの皮 …4枚
- ・ささみ …100g
- ・長ねぎ …1本
- ・ピザ用チーズ …40g
- ・中華だし …2g
- ・塩 …少々
- ・小麦粉 …大さじ1
- ・油 …適量

長ねぎの甘みと
チーズが絶妙です!



☆作り方

- ①長ねぎは縦半分にして千切り、ささみは茹でて細かく裂く。
- ②①とチーズ、塩、中華だしを混ぜ合わせる。
- ③春巻きの皮に②をのせて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけてとめる。
- ④170℃の油で両面こんがり揚げ揚げる。



スノーボールクッキー

☆材料(10個分)

- ・小麦粉 …60g
- ・コーンスターチ …30g
- ・砂糖 …30g
- ・マーガリン(常温) …30g
- ・粉糖 …20g

簡単に作れる
おやつです!



☆作り方

- ①ボールに、小麦粉、コーンスターチ、マーガリン、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ②オーブンを180℃に余熱し、2cm程に丸めて10分焼く。
- ③②が冷めたら粉糖をかける。

1月 給食だよ!

令和7年1月14日
乃木保育所
栄養士 和田智美

寒さが一段と厳しくなりました。体調管理にはより一層気をつけ、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて一年間を元気に過ごしましょう。また、今月の給食では、汁ものを多く取り入れ温かい食事を提供できるよう心がけています。

7日にはあんず・れもんぐみを対象に「味覚について」をテーマに栄養指導を行いました。食べ物には甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の五味があることを知らせました。子ども達にたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げておくことが大切です。保育所でも様々な味を経験し豊かな味覚が育ってほしいです。

豊かな味覚形成は乳幼児期から

5つの基本的味覚の役割



甘味

エネルギー源

塩味

ミネラル

旨味

たんぱく質

人間が本能的に「好む」味覚
体にとって必要な食べ物



苦味

有毒成分・腐敗した食べ物を避ける

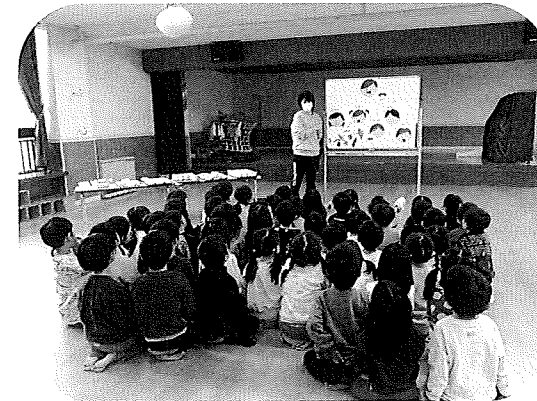
酸味

人間が本能的に「避ける」味覚
何度も経験すると慣れてくる食べ物

味わうってどんなこと?

食べ物を口に入れた時に感じる感覚のことを「味覚」と言います。味覚には、五つの味があります。生後初めて接するのが、母乳の甘味です。味覚の中でも甘味・旨味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。大人の2倍も敏感な子どもの味覚を正しく育てるためにも、濃い味のものを控え、素材の持ち味を生かした薄味の食事を心がけることが大切です。

栄養指導の様子



1月7日に栄養指導を行いました。イラストを使い『五味』を説明した後に実際にどんな味がするのか子ども達に味わってもらいました。今回は砂糖、塩、酢、ピーマン、鰹だしを用意しました。

「うっ！にがい〜」「すっぱいあじがする！」と様々な味を体験した子ども達。この日の給食では、5つの味を確かめながら食べていました。



～栄養指導を通して～

味覚の発達には3歳頃にピークを迎え、10歳頃までに完成すると言われています。味覚が育つことで、好き嫌いが減り、食事をより楽しめるようになります。また、幅広い栄養を摂取できるようにしていきたいですね。

簡単おやつレシピ ～炊飯器で作る黒豆ケーキ～

<材料>

- ・ホットケーキミックス・・・200g
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・150ml
- ・黒豆（煮豆）・・・・・・・・・・80g

<作り方>

- ①ボウルに卵をほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。
- ②①に黒豆を入れてさっくり混ぜる。炊飯器の釜に入れ、早炊きモードでスイッチを入れる。
- ③竹串を刺し、何もつかなければ完成。



12月 給食だよ!

令和6年12月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

朝夕の寒さが厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。また、今月の給食メニューにも、旬の美味しい冬野菜をたくさん使っているので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。

甘くておいしい冬野菜

冬野菜は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖をため込むため糖度の高い野菜が多く、食べた時に甘味を感じます。また、栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的で、体を芯から温めてくれます。

★体を温め、冷えを取り除く野菜⇒根菜類・芋類・葉野菜

★体を温める野菜の特徴

- ・繊維質のものが多く、胃腸の働きを整え、便秘解消につながります。
 - ・免疫力を高めるビタミンC、カロテンや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。
- 冬野菜を使った体の温まるメニューを紹介するので参考にしてみてください。

～野菜たっぷり すいとん～

【材料 4人分】

小麦粉	50g
白玉粉	50g
鶏肉	100g
人参	50g
大根	50g
白菜	200g
ごぼう	50g
椎茸	中2個
小松菜	100g
粉末のだし	大さじ1
麵つゆ	大さじ2
塩	適量

【作り方】

- ①白玉粉、小麦粉で耳たぶぐらいの柔らかさの団子の生地を作る。
- ②鶏肉は一口大に、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に鶏肉、人参、大根を入れ柔らかく煮る。煮えたらその他の野菜、調味料を入れ5分程煮る。
- ④③に団子の生地を食べやすい大きさに伸ばして、ちぎりながら入れていく。団子が浮いてきたら出来上がり。

※味噌味、中華味などいろいろな味にアレンジしたり、材料もご家庭にある野菜で簡単にできます。

～おせち料理ってなんで食べるの?～



お正月の料理といえば、おせち料理ですね。おせち料理の起源は諸説ありますが、御節（おせち）という節目の一つに数えられる元旦に新年の大漁・豊作を願い、収穫できたことに感謝し食べ始めたのが由来とされています。そして、その一品一品の料理にも大切な意味が込められています。一年の始まりに家族で食卓を囲み、おせち料理を食べながら日本の伝統的な食文化を子ども達に伝えられるといいですね。

海老
海老のように腰が曲がるまで長生きすることを願う

黒豆
黒は邪気を払い、日焼けするほどマメに勤勉に働けるように

ぶり
出世魚のぶりで出世を願う

伊達巻き
巻物に似ていることから知識が増えるように

かまぼこ
赤は「魔除け」、白は「清浄」

数の子
卵がぎっしり詰まっていることから、子孫繁栄の縁起物

栗きんとん
黄金色の見た目を金塊などに見立て、金運上昇を願う

昆布巻き
こんぶ→よるこぶ めでたい語呂合わせ「子生」とも書き、子孫繁栄を願う

蓮根
穴が開いていることから将来の見通しが開くように

田作り
片刈イワシを農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことから「五穀豊穡」を願う



冬至 12月21日(土)

冬至は1年の中で昼がいちばん短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。昔から冬至の日には「ん」の付く食べ物を食べると運気が上がると言われています。保育所では20日(金)の給食に「南瓜(なんきん)」「れんこん」「にんじん」「みかん」の「ん」の付く食材が入っています。また、ゆず湯に入ると血行が促進され、体が温まり風邪を予防すると言われています。

