

11月　給食だより

令和８年　１１月９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、１日の気温の変化が大きく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や睡眠を心がけ、これからの寒い季節も元気に過ごしましょう。



旬の秋冬野菜は、寒さで凍ることのないよう細胞に糖を蓄積させるので、野菜が甘く美味しいのが特徴です。又、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれ免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い時期を乗り切っていきましょう。

≪秋冬野菜の特徴≫



●ミネラルたっぷり！　大根・人参・かぶ

根菜は、太陽の熱から逃げようと土の中にもぐり、じっくり時間をかけて育ち、大地のミネラルをたっぷり蓄えます。ミネラルは血液や筋肉、エネルギーをつくる手助けをしてくれます。



●ビタミンも豊富！　白菜・小松菜・ほうれん草・キャベツ

葉野菜は、寒さで凍ってしまわないように糖度をあげて身を守ります。そのため、甘味とともにビタミンが増します。お鍋やスープ料理がおすすめです。

●水分が少なく、繊維質　ごぼう・蓮根

食物繊維は、腸の働きを活発にすることで血液のめぐりがよくなり、体を温めます。

毎日の食事に＋α

免疫力アップに効果的な食品を一緒に取り入れると強い体もつくれます！

発酵食品（チーズ、ヨーグルト、納豆、味噌、漬物など）
海藻類、きのこ類など







いい　にほんしょく

11月24日は「和食の日」



和食の日は、和食がユネスコの無形文化遺産に登録された事をきっかけに制定されました。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は、栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「出汁」の旨味は、料理の味を豊かにするだけではなく減塩の効果もあります。又、乳幼児期は旨味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験したいですね。

給食でも普段から鰹節や煮干しで出汁をとり、薄味でも美味しく食べられるようにしています。子ども達も和食のメニューは人気があり、モリモリ食べてくれます。ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか。



＜　旬の食材紹介　～ブロッコリー～　＞



ブロッコリーは**風邪予防**に良いとされるビタミンCがとても豊富です。また**貧血予防**によい鉄分と葉酸を含むほか、カルシウム、ビタミンKも含まれており、**体調を崩しやすいこの季節にお子さんにもぜひ食べてほしい野菜の一つです。**

★茎も美味しく食べよう！　茎のさくさく天ぷら

①茎は固い皮の部分を除き、スティック状にカットする。
②天ぷら粉をつけて油で揚げる。出来上がったら塩をふる。
※野菜が苦手でも食べやすくなりますよ！



★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と焼く。
（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。



令和８年１０月９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ため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、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。



☆お弁当作りのポイント☆



★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。）



今月のお弁当の日は10月15日（木）です。



ごはんがパクパクすすむ！

～手作り鮭ふりかけ～（離乳食９か月頃～）

【材料】
- 鮭切り身　２切
- 小松菜　１００ｇ
- 白ごま　大さじ２
- ごま油　大さじ１/２
- 醤油　小さじ１
- 水　大さじ２

【作り方】
①フライパンに鮭を入れ、水大さじ２を入れて蓋をして中火で加熱する。
②火が通ったら、取り出し身をほぐす。
③小松菜は茹でてみじん切りにする。ごま油で炒め、鮭、ごま、醤油を加えてさっと炒める。
※おにぎりに混ぜてもおいしいですよ！

★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 つるっとしたもの	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	・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 ・１㎝に切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	・つるっとしていて、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	・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	・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	・小さく切る ・水菜は、1～1.5㎝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）	・１㎝程度に切る
		グミ	・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	・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	・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	・細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	・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いきましょう！

９月　給食だより

令和８年９月１０日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

　９月になり、暑い日もあと一息！日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。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」をテーマに栄養指導を行った時の様子や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色食品群をレンジャーに例えて話をすると、子ども達は、興味深く聞いていました。



　この日の給食では、「とりにくはあかレンジャー！」「ブロッコリーはなにレンジャーだろう？」と３食のレンジャーを探しながら楽しく食べ、完食もできました！



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。
　給食では、１８日（金）のおやつで「きな粉おはぎ」を提供します。

中秋の名月「おつきみ」 9月25日（金）



　中秋の名月を「十五夜」とも言い、秋のきれいな月を見ながら農作物の収穫に感謝する日と言われています。この習慣は平安時代からあり、団子や里芋などを月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。ご家庭で秋の綺麗な月を眺めてみるのもいいですね。

8月 給食だより

令和８年８月１８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が、夏バテで食欲が低下していませんか。そんな時は、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。

～バランスのとれた食事から熱中症を防ごう！～



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配慮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・長芋、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・長芋、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）

◎おすすめメニュー！「麦とろごはん」

保育所のご飯にも混ぜている「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倍も含まれています。麦ごはんにかける長芋には、汗で失われやすいビタミンＢ１を効率的に補給でき、消化吸収も助けるので「麦とろごはん」として食べることもおすすめです。ご家庭でもぜひ試してみてください。

食育体験！

旬の食材に触れ、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で楽しくお手伝いをしてくれました。

りんごぐみさん
～ピーマンとパプリカの種取り～



「わあ～おおきい！」興味津々の子ども達。小さな種を少しずつ取ったり、ヘタをおもいっきり取ったり様々な姿が見られました。給食では残さず食べることができました。



れもんぐみさん
～ゴーヤのわたとり～



「ゴーヤだ！」「にがいにおいがする」わたをスプーンで取る際に、少し硬くて苦戦しながらも丁寧に取ることができました。おやつでゴーヤチップスにして食べ、「にがいけどおいしい！」とおかわりもしてくれました。





★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ーカロテンなど）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！～

南瓜の仲間でラグビーボールのような形をしています。加熱すると糸状にほぐれることが特徴で、クセがなく、シャキシャキとした食感が楽しい野菜です。英語でスパゲティー・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。



令和８年７月９日
乃　木　保　育　所
栄養士　　和田　智美

梅雨が明け、陽ざしがギラギラと照りつける日々が続きそうす。本格的な夏が始まると、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。

知りたい！食べたい！今が旬の夏野菜！

旬の夏野菜は、水分を多く含み体温を下げる効果があります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取り、夏バテや熱中症予防にも効果的です。また、生で食べられる野菜が多く、調理もしやすいので毎日食べるようにしましょう。

・トマト…風邪予防に役立つビタミンC、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などを含んでいます。赤色に含まれるリコピンには抗酸化作用があり子どもを病気から守ってくれます。



・きゅうり…体にこもった熱を取り除く作用や水分とカリウムが多く含まれています。免疫力をアップさせ、病気にかかりにくい体づくりをサポートするビタミンC、貧血予防に働く銅が含まれています。

・なす…９３%が水分ですが、体の熱を取り、体温を下げる作用のあるカリウム、紫外線から身を守るために働くビタミンE、丈夫な骨を作るビタミンKなどを多く含みます。
油と調理することで吸収率がアップします。

・とうもろこし…ビタミンB1や食物繊維を多く含んでいるため、お腹の調子を整えてくれます。主成分は糖質で、エネルギー源になり腹持ちが良くなります



・オクラ…ネバネバの成分は食物繊維で、整腸作用があり、下痢、便秘どちらにも効果的です。

・モロヘイヤ…「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養がたっぷりです。骨や歯をつくるのに欠かせないカルシウム、疲労回復に効果的なビタミン類も豊富に含まれています。

夏の食材レシピ～さかな～



★ い わ し



【選ぶポイント】
目が澄んでいると新鮮
光沢があり、身がピンと張っているもの

☆栄養価が高く、カルシウムで骨を強化
☆ビタミンB12で貧血予防

～いわしの揚げボール～

【材料　４人分】
・いわしミンチ…２００ｇ
・ささがきごぼう　…２０ｇ
・人参　…１/３本
・豆腐　…４０ｇ　・塩…少々
・卸生姜　…２ｇ　・ケチャップ…適量
・片栗粉　…大さじ２　・油…適量

【作り方】
①ごぼう、人参は細かく刻む。
②いわしミンチ、豆腐、生姜、塩、片栗粉を混ぜ合わせ、３ｃｍほど大きさに丸める。
③フライパンに油を１８０℃に熱し、②を揚げる。皿に盛り付け、ケチャップを添える。
※いわしは小骨が多い魚ですが、ミンチにすることで子どもから大人まで食べやすくなります。

★ と び う お



【選ぶポイント】
目が黒く澄んでいる
背部が青黒色で光沢があり身に弾力がある

☆ビタミンE、ナイアシンが豊富で血行良好
☆低脂質、高たんぱく質

～とびうおの甘辛かば焼き～

【材料　４人分】
・とびうお…４尾
・片栗粉　…大さじ５
・醤油　…大さじ２
・砂糖　…大さじ１　・みりん…大さじ１
・ごま　…小さじ１　・油　…適量

【作り方】
①とびうおは３枚におろし、半分に切る。
②①に片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油を入れ、両面焼き色がつくまで焼き、醤油、みりん、砂糖を加え照りが出るまで加熱する。
③最後にごまをかける。

「土用の丑の日　7月26日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミンA、E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縁起がよいと言われ、梅干しやうどん、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理を食べます。保育所では２４日（金）の給食に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。



～給食展示について～

夏季期間（７月～９月）は気温が高く、玄関での給食展示は衛生上行っておりませんので、その間は写真でお知らせします。

6月　給食だより

令和８年６月１２日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

あじさいの花が色づき始め、梅雨の時期がやってきました。この時期は気温や湿度の変化も著しく、体がだるく感じたり食欲がなくなったり体調を崩しやすい季節です。毎日元気に過ごすためにも、睡眠と栄養をしっかりとりましょう。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みて下さいね。

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

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

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

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）

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

⑥残った食品
- 清潔な容器に保存する
- 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。

ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう！



よく噛んで食べることは、毎日元気に過ごすためにとても大切なことです。しかし、噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものではなく、学習することで身についていきます。噛む力は乳幼児期に発達するため、お子さんの成長に合わせた食べ物を用意し「噛む力」を育てていきましょう。≪弥生時代は１回の食事に約４０００回噛んでいたと言われていますが、最近では１０００回以下になっているそうです≫

食べ物をよく噛んで食べると・・・
- ★肥満予防…脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを抑えてくれます。
- ★虫歯予防…唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、虫歯や歯周病を防ぎます。
- ★胃腸の働き促進…消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- ★脳の働きを活発にする…子どもの知育を助け、高齢期では認知症予防に役立ちます。
- ★味覚の発達…食べ物本来の味がよく分かります。
- ★窒息防止…食べ物が細かくなり、喉を通りやすく、詰まらせることを防げます。
- ★歯並びが悪くなりにくい…口の周りの筋肉が鍛えられ、しっかり開けて話したり、言葉の発音がきれいになります。



～カミカミバーグ～

【材料　４人分】
- 豚ミンチ…３００ｇ
- 玉ねぎ…１/２個
- ささがきごぼう…２０ｇ
- 水煮蓮根…２０ｇ
- ひじき（芽ひじき）…５ｇ
- 木綿豆腐…５０ｇ
- パン粉…大さじ２
- 塩…少々
- 醤油…大さじ２
- 砂糖…大さじ１
- 水溶き片栗粉…適量

【作り方】
①玉ねぎはみじん切り、ごぼう、蓮根は粗く刻み、ひじきは水で戻しておく。
②ボールに①、豚ミンチ、パン粉、豆腐、塩を入れて混ぜ合わせ成形する。
③フライパンに油を入れ、②を焼く。
④ハンバーグが焼けたら取り出し、そのフライパンでソースを作る。水、醤油、砂糖を入れ沸騰させ、片栗粉でとろみをつける。
※苦手な野菜などを細かく刻むことで食べやすくなりますよ。手作りソースも甘辛くご飯も進みます！

本日の給食で提供し、子ども達は「いろいろなあじがする」「ごぼうだ！」など食材を探しながらよく噛んで食べてくれました。ご家庭でもぜひ作ってみて下さいね。

5月　給食だより

令和８年5月１９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、香りや味に独特のくせはありますが、旬の美味しさを給食で味わってもらいたいと思います。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しょう。

★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ごと食べられます。シャキシャキとした食感と甘味の強いことが特徴です。美肌づくりに必要なビタミン Ｃ、腸内環境を整える食物繊維、貧血を予防する葉酸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を体験しました。へたが硬くて折れにくく苦戦する子ども達！こつをつかむと上手にすじが取れ「できたよ!」と嬉しそう見せてくれました。

すじ取りをした後の手の匂いを嗅ぐと「まめのにおいだ！」と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。



給食では茹でて塩味にしました。子ども達からは「おいしい～」「あまい!」と言った感想をきくことができ、喜んで食べてくれました！
食育体験を通して、旬の食材に触れ、美味しさを味わってほしいと思います。



～旬のおすすめレシピ紹介　さわらの梅味噌焼き～

【材料　４人分】
- 鰆切り身　…４切れ
- 梅干し　…２個
- マヨネーズ…大さじ２
- 味噌　…大さじ１
- みりん　…大さじ１
- 醤油　…小さじ１

※魚焼きグリル使用

【作り方】
①梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
②ボールに①と調味料をすべて入れ混ぜ合わせる。
③魚焼きグリルに鰆を入れ、５分ほど焼く。
④魚の表面に②を塗り、こんがりと焼く。

※グリルの代わりにオーブントースターでも作れます。
保育所ではマヨネーズの代わりにマヨドレを使用しています。
このメニューは２６日の給食で提供しますのでお楽しみに！

給食だより
お弁当について

令和８年４月１５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。「やったー、ハンバーグだ！」目をキラキラさせながら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下さい。尚、保育所でも、安全な給食となるように、窒息・誤嚥に繋がりやすい食べ物は、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。

★硬い豆類・枝豆はかみ砕く必要があるため、誤嚥の危険があります。柔らかく煮た煮豆であれば、年齢に合わせて刻むか潰すようにしてください。



２２日（水）はお弁当の日です。

★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い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。



窒息を起こしやすい食品と注意点　～「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・つるっとしたもの	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	・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 ・１㎝に切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	・つるっとしていて、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	・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	・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	・小さく切る ・水菜は、1～1.5 ㎝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）	・１㎝程度に切る
		グミ	・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	・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	・豚肉との合挽肉で使用 ・片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	・細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	・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下さい。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、給食に鰆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します。

3月　給食だより

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ってきました。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し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トング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

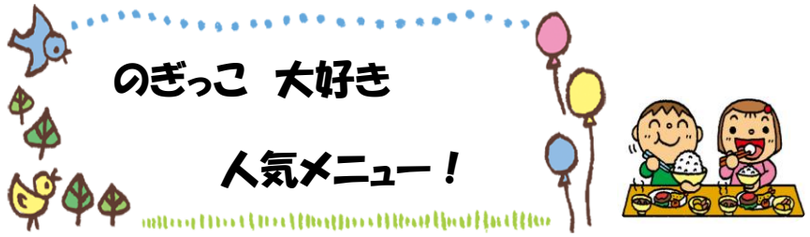
　今年度も給食を通して、食に興味・関心を持ち、食事をおいしく、しっかり食べる事ができる子ども達の成長した姿を見ることができました。給食が子どもたちの楽しみの一つとなっていることをとてもうれしく思います。
　来年度も子ども達の様子やつぶやき、食事に関する様々な話題をお伝えしていきます。



2月　給食だより

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。
　今月の給食だより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。



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。

さけの西京焼き

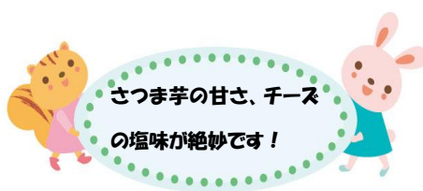


☆材料（２人分）

・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。

スイートコロッケ



☆材料（２人分）

・さつま芋	…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さつま芋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と揚げ、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。



「**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。



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
エネルギー源

旨味
たんぱく質

塩味
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。

「うぇっ！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。



「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下さい。



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分を蓄えるので、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

・繊維質のものが多いので、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」

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

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

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

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

田作り
片口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「五穀豊穣」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　給食だより

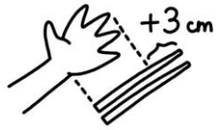
令和７年　１１月１２日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

　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と、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下さい。



〈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３㎝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、摘まみやすいです。

〈食器の選び方〉

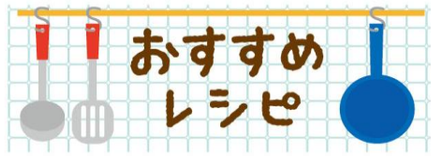
★**茶碗・汁椀**…子どもが両手の手のひらで包み込める大きさ、持ちやすい物。３歳頃までは、落としても割れにくいプラスチックやメラミン製が安心して使え、しっかり持てるようになったら陶磁器製をおすすめします。

★**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わないように淵が立ち、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。

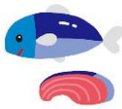
【保育所では、箸は六角箸、食器は強化磁器を使用しています。陶器は落としたら割れるリスクもありますが、物を大切にする気持ちを育んでほしいと思います。】



★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と焼く。
（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、いちょう切りにする。
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と焼く。





「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　給食だより

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ため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 つるっとしたもの	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	・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 ・１㎝に切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	・つるっとしていて、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	・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	・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	・小さく切る ・水菜は、1～1.5㎝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）	・１㎝程度に切る
		グミ	・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	・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	・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	・細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	・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いきましょう！

９月　給食だより

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。





今月の献立より

「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
給食だより

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が、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ーカロテンなど）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。



「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　給食だより

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、陽ざしがギラギ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。

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、ヘ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。





食べて防ぐ！熱中症対策のポイント



★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。



「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　給食だより

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みて下さいね。

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

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

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

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）

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

⑥残った食品
- 清潔な容器に保存する
- 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しまいますが、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下さい。

～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て成形する。又は薄く伸ばして、型抜きでもいいです。
④１８０℃の油でこんがりと揚げる。
※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！

今日の献立より

「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　給食だより

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しょう。

★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。



今月の献立より

「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。

給食だより
お弁当について

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。「ハンバーグはいっているよ！」「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下さい。尚、保育所でも、安全な給食となるように、窒息・誤嚥に繋がりやすい食べ物は、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。



２３日（水）はお弁当の日です。

【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い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、つるっとしたもの	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	・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 ・１㎝に切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	・つるっとしていて、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	・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	・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	・小さく切る ・水菜は、1～1.5 ㎝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）	・１㎝程度に切る
		グミ	・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	・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	・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	・細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	・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

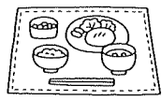
春風の心地よい季節となり、新年度がスタートしました。今年度も子ども達の健やかな成長を願い、心と体の栄養を考え、安心・安全な給食の提供に努めていきます。

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下さい。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

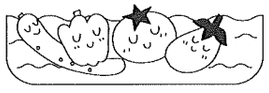
★バランスのよい食事★

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。

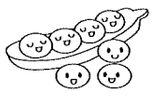


★咀嚼力をつける★

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～



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。





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。



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てね！

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。



　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います。



2月 給食だより

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。



のぎっ子 大好き レシピ！



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

☆作り方

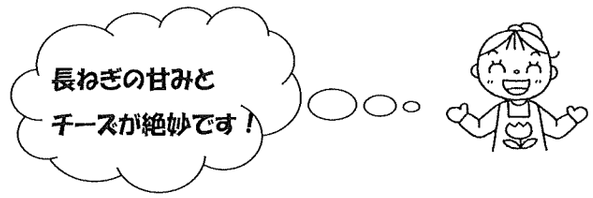
①鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。

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(さつま芋・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

☆作り方

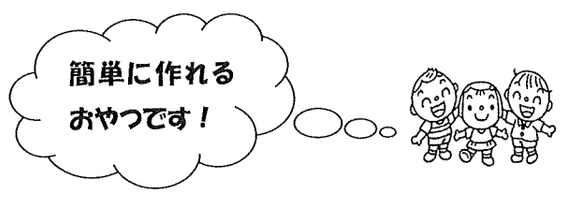
①長ねぎは縦半分にして千切り、ささみは茹でて細かく裂く。

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と揚げる。

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

☆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　給食だより



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



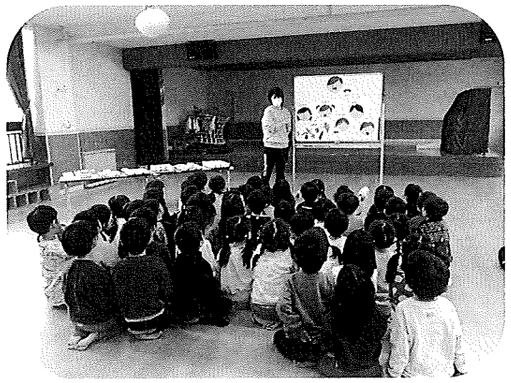
苦味　**酸味**
有毒成分・腐敗した食べ物を避ける

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



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。

「うぇっ！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　・・・・・・・・・・・１５０ ㎖
・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。