

# 4月の食育だより

2026年度  
相愛ひめぎ保育園  
(山崎・田中・西田)

## ～相愛ひめぎ保育園の給食について～

乳幼児は発達が盛んで、活動も活発なので大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多く必要になります。また、食習慣の基本は乳児期に作られますので、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが必要です。

相愛ひめぎ保育園の給食では安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく「先生やおともだちと一緒に食べる食事が“おいしい”“たのしい”と感じる」ことや「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことも大切にしています。

☆お昼と3時のおやつ（未満児さんは9時頃～のおやつもあります）を提供します。

☆月に2回（2週間毎）のサイクルメニューです。

→同じメニューを食べることで味や食材に慣れてもらい、安心して食べてもらえるように。

☆お米を主とした和食を中心に洋食、中華の良さも取り入れた献立を取り入れています。

☆旬の食材を取り入れ、行事食や季節感のある献立を心がけています。

☆安全に考慮し、果物以外の野菜は基本的に加熱処理を行っています。

☆月に1回お誕生会、年に2回バイキング給食、年に1回レストランごっこを行っています。

☆たんぽぽ・もも・さくらさんの主食（白ご飯）は保育園で準備します。

☆すみれ・こぎく・きくさんはご家庭で主食（白ご飯）の準備をお願いします。

→ご飯の目安量は80g～110gが目安です。（コンビニおにぎり1個分＝110gくらい）

→お誕生会の日は、生米『1合』＝150g、

土曜日利用の場合は生米『0.5合』＝75gを持参ください。

※毎月の献立表のお知らせ欄に記載しますので、ご確認をお願いします。

☆軟便や下痢の時などは消化のいい食事にして提供します。（別紙参照）

☆アレルギーのあるお子さんはアレルギー食を提供します。

☆離乳食の進め方や普段の食事のことなど、何かお困りのことがありましたら、いつでも気軽にご相談ください♪



## 3月の おすすめレシピ 「お麩きなこ」

〈材料 つくりやすい分量〉

- ・おつゆ麩 25g
- ・砂糖 15g
- ・きな粉 15g

〈作り方〉

- ① おつゆ麩を水で戻し、柔らかくなったら、水気を絞る。
- ② 砂糖ときな粉を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を合わせて完成。

