

2026



食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

給食室では、子供たちが元気に過ごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思っています。これから育つ子供たちにとって「食」とは「命を育む」もの。日本の四季のめぐみである旬の食材の栄養や、受け継がれてきた日本の食文化を紹介して、少しでも健やかな成長のお手伝いができればと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



今年度の食育

・行事食

季節に合わせた行事食です。

・未来に残すべき和食（4・6・8・10・12・2月に実施予定）

全国都道府県の栄養士会が考案！

未来への持続可能な食材を使用した郷土料理をご紹介します。給食でも提供します。

◆印をつけています。

・ものがたりメニュー（5・7・9・11・1・3月に実施予定）

絵本に登場する食べ物や世界観をモチーフにした献立を提供します。

・まごわやさしい

栄養バランスのとれた伝統的な和の食材7種類「まごわやさしい」のすべての食材を取り入れたメニューを提供します。

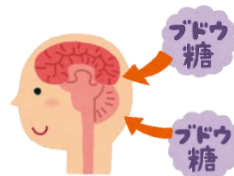


朝食について



★朝食をたべないとどうなの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳と体を目覚めさせましょう！



★朝食でとりたい栄養

① 炭水化物

脳は、でんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのために必要なエネルギー源のひとつです。



② たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットしたり、体温を上げる働きがあります。たんぱく質をとり、体のスイッチを入れましょう。



③ ビタミン・ミネラル

体に活力をつけるためだけでなく、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



認定こども園 下松慈光幼稚園（2号・3号認定） 献立表

◆印は、未来に残すべき和食の日です。

2026年4月

	月	火	水	木	金	土
日にち						
午前 おやつ						
昼食						
午後 おやつ						
日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前 おやつ	みかん缶	ハイハイン	チーズ	マンナビスケット	えだまめビスケット	ウエハース
昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 春キャベツの彩り和え 味噌汁	★まごわやさしいデー★ 麦ごはん 白身魚の味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え けんちん汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根サラダ ミネストローネ	★よいPマンの日★ 麦ごはん ふりかけ（高鉄お米と野菜） 豚肉とピーマンの生姜炒め★ れんこんサラダ、味噌汁	雑穀ごはん 肉じゃが もやしの磯和え 味噌汁	きつねうどん レバーのごまがらめ カクテルフルーツ
午後 おやつ	シュガートースト	キャロットケーキ	いちごゼリー	高野豆腐のココロ揚げ	桃ヨーグルト	サッポロポテト
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前 おやつ	アンパンマンビスケット	白桃缶	星たべよ	サッポロポテト	ヨーグルト	みかん缶
昼食	豆腐ブレッド 春キャベツのクリームシチュー ブロッコリーの塩麹和え カクテルゼリー 牛乳	麦ごはん 鶏肉の南部焼き 五目大豆煮 味噌汁	ごはん 白身魚の揚げだし マカロニサラダ すまし汁	ごはん チキンソテーマトソース 胡瓜の中華サラダ スープ	★なすび記念日★ 麦ごはん 豆腐のなすもろあんかけ★ 新たまねぎのおかか和え 味噌汁	五目焼きめし いんげんのツナ和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	しょうゆだれの五平もち	豆腐レーズンドーナツ	オレンジゼリー	コーン蒸しパン	お好み焼き	マンナビスケット
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前 おやつ	チーズ	パイン缶	マンナビスケット	みかん缶	アンパンマンのベビーせんべい	パイン缶
昼食	★入園おめでとう★ お星さまカレーライス 春雨サラダ おめでとうデザート★	★誕生日会★ 麦ごはん ハンバーグ 切干大根のおかか和え 味噌汁	麦ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 中華スープ	たけのごはん 白身魚のフライ もやしのナムル すまし汁	◆未来に残すべき和食◆ 雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ けの汁（青森県）◆	スバゲティナポリタン ひじきサラダ 具だくさんスープ
午後 おやつ	人参ジャムサンド	きな粉マカロニ	菜めしおにぎり	ほうれん草蒸しパン	プリン	えびせん
日にち	27日	28日	29日	30日	けの汁に使用した 持続可能な未来の食材 ・大豆 ・ごぼう ・だいこん	
午前 おやつ	パイン缶	クラッカー	昭和の日	えだまめビスケット		
昼食	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 味噌汁	ごはん ふりかけ（高鉄大豆） 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 味噌汁		麦ごはん 豚肉の生姜炒め 新じゃがの煮ころがし すまし汁		
午後 おやつ	新ごぼうトースト	アメリカンドッグ		パインケーキ		

* 午前 おやつ→3号認定の子供たちに提供するおやつです。

* 毎日 おやつに牛乳またはお茶がつかます。

株式会社 魚国総本社