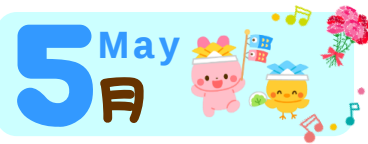


2026



食育だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境・給食にも慣れてきた頃でしょうか？何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には初めて食べるものや子供の苦手な食材もでてきます。身近な大人やお友達と食べる中で「ひと口食べてみようかな？」という気持ちになることもありますので、食の体験を広げることができたらいいなと考えています。



生活リズムについて



毎日決まった時間に「起きる」「寝る」「ごはんを食べる」ことで、自然に生活リズムが整っていきます。



1日の生活リズムのポイントは 5つ！！



1 起きる時間



朝起きたら日の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。

2 朝食の時間



朝食で体温を上げエネルギーをチャージしましょう。

3 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよくからだを動かして遊びましょう。

4 夕食の時間



夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

5 寝る時間



翌朝気持ちよく目覚めるためにも夜は21時までに眠るようにしましょう。



大人も子供も朝ごはん



…朝ごはん食べていますか？…

朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中からだは動いても頭はボンヤリということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

まずは、おにぎり1個から

…簡単なものから朝食作りに挑戦してみましょう…



朝食抜き



主食



主食+副菜



主食+主菜+副菜

朝食を食べた方がよいのは分かりつつ、作る時間がないという方はまずはおにぎり1個からはじめませんか？

次は、具だくさんみそ汁などを追加して、手軽にバランスのよい食事。

さらに、**主食・主菜・副菜**を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、朝食のステップアップをしていきましょう！

主食

米・パン・めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

魚や肉・卵・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン・ミネラル・食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

認定こども園 下松慈光幼稚園（2号・3号認定）献立表

◆印は、ものがたりメニューの日です。

2026年5月

	月	火	水	木	金	土
日にち						
午前 おやつ						
昼食	旬の食材『新じゃがいも』を使ったレシピ 『新じゃがいもの煮物』 【材料】幼児 1人分 ・新じゃがいも 40g ・グリーンピース 2g ・出汁 15g ・薄口しょうゆ 2g ・みりん 1g ・砂糖 1g 【作り方】 ①じゃがいもをひと口大に切る。 ②出汁に調味料を合わせておく。 ③鍋にじゃがいもとグリーンピース、②を入れ、柔らかく煮る。 ④盛り付けて完成。				1日 ヨーグルト ★こどもの日メニュー★ このほりのハヤシライス★ 切干大根とささみの和え物 みかん缶	2日 アンパンマンのソフトせんべい わかめごはん 太平燕（タ化°-イン） 鶏レバーのケチャップ煮 オレンジ
午後 おやつ					ミニたいやき★	星たべよ
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前 おやつ						
昼食	みどりの日 みどりの日	こどもの日 こどもの日	振替休日 振替休日	チーズ ごはん 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 すまし汁	マンナウエハース 麦ごはん 白身魚のおろし煮 ポテトサラダ 味噌汁	パイン缶 焼きめし ブロッコリーのおかか和え 具だくさんスープ
午後 おやつ				きな粉マカロニ	あずき豆乳かん	アスパラガスビスケット
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前 おやつ	クラッカー	黄桃缶	ヨーグルト	アンパンマンのハビ°-せんべい	みかん缶	マンナビスケット
昼食	ごはん ふりかけ（高鉄お米と野菜） 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 味噌汁	麦ごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え 味噌汁	豆ごはん 白身魚の香味焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁	雑穀ごはん 揚げささみのレモン風味 胡瓜と春雨の酢の物 スープ	◆そらめくんのベッド◆ 麦ごはん 豆腐のベッド◆ マーボー新じゃが もずくスープ	かやくうどん キャベツの彩り和え みかん缶
午後 おやつ	ココア蒸しパン	麩のラスク	フルーツゼリー	セサミクッキー	チーズトースト	サッポロポテト
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前 おやつ	アンパンマンのハビ°-せんべい	ハイハイン	パイン缶	チーズ ★まごわやさしいデー★	アンパンマンビスケット	白桃缶
昼食	豆乳担々麺 切干大根の酢の物 フルーツヨーグルト	雑穀ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツのオーロラソース和え スープ	麦ごはん ふりかけ（高鉄大豆） ふわふわがんものあんかけ ほうれん草とコーンの炒め物 味噌汁	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁	ごはん 奏大くんのどやさ魚フライ 胡瓜の酢の物 味噌汁	焼き鳥丼 もやし中華和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	ひじきおにぎり	クラッカーサンド	黒糖バナナ蒸しパン	メロントースト	豆乳きな粉餅	えびせん
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前 おやつ	マンナビスケット	たべっ子BABY	マンナウエハース	バナナ ★誕生日会★	アンパンマンのハビ°-せんべい	みかん缶
昼食	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ スープ	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草のナムル 味噌汁	★小松菜の日★ 麦ごはん 白身魚のバーベキューソース いんげんの味噌和え 小松菜のスープ★	カレーライス ひじきサラダ みかんヨーグルト	こんにゃく★ごみゼロ(530)の日 ごはん 豆腐の肉味噌かけ 糸こんにゃくのサラダ★ すまし汁	スバゲティナポリタン キャベツのレモン酢和え 具だくさんスープ
午後 おやつ	牛乳寒天	豆腐ドーナツ	青りんごゼリー	かぼちゃのケーキ	皮つきフライドポテト★	マンナビスケット

* 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きます。

株式会社 魚国総本社