



# 食育だより

令和6年4月30日発行  
認定こども園  
里山ほの学園  
管理栄養士 横井 真依

木々の緑が鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。  
はじめは緊張気味だった子どもたちも、園での生活に少しずつ慣れてきた様子です。  
給食室には2名の調理師が育児休暇から復帰しました。  
5月からは手作りおやつを増やし、コロッケやメンチカツもーから手作りにする予定です。  
食育活動にも、より一層力を入れていきたいと思っています！！  
お家でも給食や活動の感想を聞いてみてくださいね♪♪

## 5月の食育活動予定とお知らせ

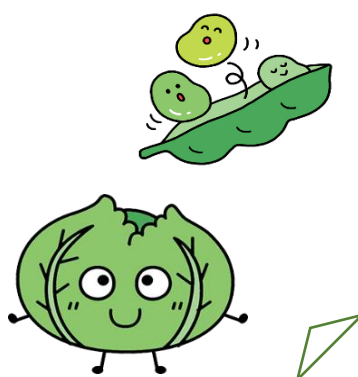
### 5月のテーマ 「食事のマナー」「お箸」

お箸を上手に持てるようになることが目標ですが、急に上手に持てるようにはなりません。スモールステップで上達を目指しましょう！  
お箸で食事をしている中、中指がお箸の上ののってしまっているお子さんも多くみられます。  
まずはお子さんがどのようにお箸やフォークを使っているのかを確認してみてください。

### おすすめ食育絵本



- 5月 2日 (木)・・・こどもの日メニュー  
 5月 7日 (火)・・・春キャベツちぎり (2歳児)  
 5月 10日 (金)・・・そら豆の皮むき (3.4歳児)  
 5月 20日 (月)・・・誕生日会メニュー・5歳児レストラン給食  
 5月 21日 (火)・・・お弁当給食 (給食室がお弁当を作ります。)  
 5月 24日 (金)・・・3歳児給食試食懇談会  
 手作りパンの日「トマトチーズパン」  
 5月 27日 (月)・・・ランチデー (0.1歳児は給食が出ます)  
 ※感染症の拡大状況によって、中止または延期になることがあります



## 4月の食育活動

今年度は給食作りのお手伝いとして、子ども達が「食」に関わる機会を増やしていきたいとおもいます！

### 3歳児 キャベツちぎり



活動前に先生が「キャベツくん」を読んでいる様子です☆みんな真剣☆

### 1.2歳児 イチゴジャム作り

朝のおやつでいちごを食べた後はいちごジャム作り！！  
お部屋中いちごの甘い香りでいっぱい。  
つぶしたいちごは給食室でジャムに変身！！  
午後のおやつの一いちごジャムサンドになりました♪



春キャベツと冬キャベツの2種類を子ども達にちぎってもらいました。  
上手に芯を外してみたり、細かくちぎる子、大きめにちぎる子、穴をあけてみる子...  
思い思いにお手伝いしてくれました。  
ちぎったキャベツは給食のサラダに！！  
美味しくいただきました。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2	3
午前おやつ (3歳未満児)	手作りきなこ揚げパンを作りました♪		牛乳 いちご	牛乳 エイセイポーロ	
昼食メニュー			ごはん 厚揚げのミートソース煮 ジュリアンスープ ヨーグルト	<こどもの日メニュー> おにぎり・ハンバーグ ブロッコリーサラダ けんちん汁 バナナ	憲法記念日
午後おやつ			牛乳 ★コーンチーズマフィン	牛乳 ★こいのぼりクレープ	
栄養価 (3歳未満児)			E: 534kcal P: 19.0g F: 17.2g C: 74.3g 食塩: 1.2g	E: 519kcal P: 22.4g F: 19.5g C: 62.2g 食塩: 1.6g	
栄養価 (3歳以上児)			E: 616kcal P: 21.9g F: 20.5g C: 83.7g 食塩: 1.5g	E: 619kcal P: 29.3g F: 24.4g C: 68.3g 食塩: 2.1g	
	6	7	8	9	10
午前おやつ (3歳未満児)		牛乳 ウエハース	牛乳 塩せんべい	牛乳 りんご	牛乳 食パン
昼食メニュー	振替休日	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根のサラダ みそ汁 りんご	焼きそば 手作りシューマイ 中華風コーンスープ オレンジ	ごはん 筑前煮 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	たけのこごはん 手作りポテトコロッケ ゆでそら豆 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ
午後おやつ		牛乳 ワッフルドック	牛乳 ★たぬきおにぎり	牛乳 ★ハムチーズサンド	★牛乳もち
栄養価 (3歳未満児)		E: 513kcal P: 19.4g F: 18.4g C: 65.6g 食塩: 1.4g	E: 455kcal P: 17.4g F: 12.3g C: 67.0g 食塩: 1.2g	E: 552kcal P: 24.3g F: 14.3g C: 81.7g 食塩: 1.5g	E: 512kcal P: 17.7g F: 12.8g C: 80.4g 食塩: 1.7g
栄養価 (3歳以上児)		E: 633kcal P: 24.7g F: 24.4g C: 75.9g 食塩: 1.8g	E: 598kcal P: 24.2g F: 16.2g C: 86.1g 食塩: 1.3g	E: 616kcal P: 28.7g F: 16.8g C: 86.4g 食塩: 1.9g	E: 510kcal P: 17.0g F: 11.1g C: 83.9g 食塩: 1.8g
	13	14	15	16	17
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 動物ビスケット	牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 キウイフルーツ
昼食メニュー	ごはん・育脳ふりかけ 鮭のマヨ焼き マカロニソテー トマトスープ りんご	マーボー丼 中華スープ フルーツヨーグルト	ごはん ポークチャップ 野菜スープ ゼリー	ごはん 手作り春キャベツミンチカツ 納豆サラダ そうめん汁 バナナ	鶏肉のママレード焼き ほうれん草の胡麻和え 野菜と麩のみそ汁 ゼリー
午後おやつ	★アップルパイ	牛乳 あんまん	牛乳 ★ブルーパウンドケーキ	牛乳 クラッカー	牛乳 ★チーストースト
栄養価 (3歳未満児)	E: 566kcal P: 16.3g F: 24.1g C: 70.0g 食塩: 1.3g	E: 511kcal P: 17.5g F: 12.5g C: 81.2g 食塩: 0.9g	E: 521kcal P: 16.5g F: 15.4g C: 80.0g 食塩: 0.5g	E: 595kcal P: 23.2g F: 19.1g C: 81.4g 食塩: 1.6g	E: 518kcal P: 22.7g F: 16.7g C: 69.4g 食塩: 1.6g
栄養価 (3歳以上児)	E: 555kcal P: 16.6g F: 22.2g C: 71.0g 食塩: 1.6g	E: 558kcal P: 20.4g F: 14.6g C: 84.2g 食塩: 1.1g	E: 619kcal P: 22.1g F: 19.8g C: 88.0g 食塩: 0.6g	E: 651kcal P: 25.5g F: 22.1g C: 85.3g 食塩: 1.9g	E: 615kcal P: 27.9g F: 20.3g C: 79.6g 食塩: 1.9g
	20	21	22	23	24
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ビスケット	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ビスコ	牛乳 ウエハース
昼食メニュー	<誕生会メニュー> ごはん ミンチカレー 大根サラダ トマトゼリー	<お弁当給食> おにぎり・唐揚げ 卵焼き・ブロッコリー いちご	ごはん オープンメンチ 和風ポテトサラダ 大根の味噌汁 りんご	ごはん 鯖のケチャップ煮 もやし中華和え わかめの味噌汁 りんご	<手作りパンの日> 手作りトマトチーズパン 具だくさんポターージュ バナナ
午後おやつ	牛乳 きらず揚げ・煮干し	★ぶどうゼリー	シューアイス	牛乳 ぼたぼた焼き	★かつおチーズおにぎり
栄養価 (3歳未満児)	E: 516kcal P: 15.4g F: 16.0g C: 76.2g 食塩: 1.3g	E: 544kcal P: 19.8g F: 14.6g C: 80.8g 食塩: 1.6g	E: 498kcal P: 19.5g F: 16.1g C: 66.7g 食塩: 1.5g	E: 549kcal P: 18.2g F: 20.2g C: 62.7g 食塩: 1.8g	E: 495kcal P: 15.3g F: 17.1g C: 66.4g 食塩: 1.3g
栄養価 (3歳以上児)	E: 571kcal P: 17.7g F: 17.9g C: 82.9g 食塩: 1.6g	E: 560kcal P: 21.9g F: 15.4g C: 80.2g 食塩: 2.1g	E: 564kcal P: 21.1g F: 19.6g C: 73.2g 食塩: 1.8g	E: 606kcal P: 21.3g F: 22.4g C: 77.2g 食塩: 2.3g	E: 633kcal P: 21.2g F: 23.4g C: 79.5g 食塩: 1.6g
	27	28	29	30	31
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 エイセイポーロ	牛乳 バナナ	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 ★じゃがいもチーズトマトライス
昼食メニュー	<ランチデー> ごはん・ハンバーグ キャベツの塩昆布和え 野菜スープ オレンジ	ごはん 赤魚の煮つけ 小松菜の梅かつお和え 豚汁 バナナ	ごはん つくねの照り焼き じゃこサラダ ビーフンスープ オレンジ	ごはん 鶏肉の西京焼き 昆布の炒め煮 玉ねぎのみそ汁 りんご	ホワイトシチュー 野菜の和風サラダ フルーツミックス
午後おやつ	牛乳 ★手作りかりんとう	牛乳 ★甘納豆蒸しパン	牛乳 たこやき	牛乳 ★野菜チヂミ	牛乳 ★ごままんじゅう
栄養価 (3歳未満児)	E: 493kcal P: 18.6g F: 14.7g C: 70.5g 食塩: 1.0g	E: 526kcal P: 26.5g F: 10.9g C: 79.0g 食塩: 1.5g	E: 451kcal P: 16.9g F: 12.7g C: 59.1g 食塩: 0.8g	E: 461kcal P: 20.1g F: 10.9g C: 70.8g 食塩: 1.5g	E: 544kcal P: 20.4g F: 15.4g C: 74.6g 食塩: 1.1g
栄養価 (3歳以上児)	E: 607kcal P: 31.8g F: 12.8g C: 88.9g 食塩: 1.9g	E: 607kcal P: 31.8g F: 12.8g C: 88.9g 食塩: 1.9g	E: 508kcal P: 20.4g F: 15.2g C: 60.9g 食塩: 1.0g	E: 511kcal P: 23.8g F: 12.7g C: 74.4g 食塩: 1.9g	E: 604kcal P: 21.8g F: 15.2g C: 86.8g 食塩: 1.1g

\*★は手作りおやつ  
\*お米は福井県産あきさかりを使用しています。  
\*献立は都合により変更することがありますご了承ください。  
\*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。