



# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2026.4.1

ご入園・ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し心新たに、美味しい給食作り、食育活動に取り組みたいと思います。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。



## 新しいクラスでの食事に慣れよう！



### なんでもたべる子・楽しく食べる子

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。新しい先生、新しいお友だちと楽しい食事の時間になるように、保育士や給食室で協力して進めていきます。「みんなでご飯を食べるとおいしいな！」「食べることって楽しいな！」と思ってもらえるような給食作りを心がけていきたいと思っています。

### ひむろこだま保育園の給食のこだわりポイント

- ・かつおや昆布で出汁をとり、薄味でもうま味を感じられるようにしています
- ・旬の食材や国産の食材を選び安心安全で季節感のある献立を心がけています
- ・誕生会や行事食には子どもたちの喜ぶイベント給食を作ります

## 4月の誕生会メニューの紹介

### 給食

白ごはん / 鶏の唐揚げ  
 ツナのマカロニサラダ  
 ブロッコリー(乳児) / スナップえんどう(幼児)  
 湯葉のすまし汁 / いちご



### おやつ

いちごとヨーグルトのゼリー

4月のメイン料理は新しいクラスでも食べやすいように子どもたちに大人気の唐揚げです。4月が旬のスナップえんどうやいちごで食から春を感じてもらえたらうれしいです。

## 朝ごはんを食べて元気な一日を



「目覚ましごはん」ということばを知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と身体、胃腸を目覚めさせてくれるスイッチが入ります。食事の香りや彩りは「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんなどの炭水化物は集中力を高め、卵や肉などのたんぱく質は、体温・活力を高めてくれます。朝ごはんを食べて体内リズムを整え、元気な一日のはじまりをむかえましょう。



今年度も、子どもたちがみんなで楽しく食事が出るような環境づくりや献立作成、食育等を行っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

曾我・北野・大江・佐藤・前田