


# 給食だより

2024年度 春号  
 ひまわりのお家  
 笠原ひまわり保育園  
 作成者 

新しい環境での生活が始まり、子ども達は毎日わくわくしながら過ごしています。  
 今年度も旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢にあった楽しいクッキングの  
 企画をしていきたいと思えます。

「食育」を、家庭と園を結ぶ「育ち」の懸け橋として、協力しながら共に進めていきましょう。  
 一年間、どうぞよろしくお願い致します。



## 朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



## 楽しくて 美味しい給食に♡

子ども達が元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めてこだわりをもって作っています。

### こだわりポイント

- ① 手作り中心の献立
- ② 旬の食材を使う
- ③ 郷土料理や世界の料理で、地域の特性や国の文化にふれるきっかけをつくる
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする
- ⑤ 『温かい』『冷たい』を感じて食べる



いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 春が旬の食材

新きゃべつ・新玉ねぎ・たけのこ・新ごぼう  
 アスパラガス・なばな・タラの芽・うど  
 いちご・メロン・はっさく  
 真鯛・太刀魚・にしん・わかめ 等



## 高野豆腐のそばろごはん

～作り方～

材料(4人分)	
ごはん	茶碗 4 杯分
高野豆腐	1 個
豚ひき肉	160g
干し椎茸	2 個
人参	80g
長ねぎ	40g
たけのこ(水煮)	40g
調味料	
だしの素	2g
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2
ごま油	小さじ2

- ① 高野豆腐と干し椎茸は水でもどし、石づきを取る。皮を剥いた人参長ねぎ・たけのこをすべて粗みじん切りにする。
- ② フライパンでごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったら①をすべて入れて炒める。
- ③ 水を 60 cc と干し椎茸の戻し汁を加える。調味料をすべて入れ、汁けがなくなるまで煮る。
- ④ あたたかいごはんを茶碗に盛り、③を乗せたらできあがり。