給食だより

2026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います。
「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いたします。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、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き、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。



笠原ひまわり保育園の給食

☆０～２歳児さんはその子に合わせた量と食べやすい大きさで提供。
食事が楽しくなるような環境を心掛けています。
☆３～５歳児は自分達で食べられる量を知り、配膳量を自分で加減することで完食を目指します。
ソースなどの調味料やトッピング類を各テーブルに配置し、適量を知ったり自分の好みで選択ができるようにしています。



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、けじめとして「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

Let's Cooking

４月３日のメニューです♡

ポークトマトソテー

材料（３人分）

豚肉	300ｇ
玉ねぎ	200ｇ
トマト缶	200ｇ
油	適量

調味料

ケチャップ	大さじ１
しょうゆ	小さじ２
砂糖	大さじ１

作り方

①，玉ねぎをお好みの厚さでスライスする。
②，フライパンに油を引き豚肉を炒める。
③，軽く豚肉に火が通ったら玉ねぎを加える。
④，玉ねぎがしんなりしてきたらトマト缶と調味料をすべて加え煮る。
⑤，ふつふつと煮立たせ、具材に火が通ったらできあがり！