



給食だより



2026年4月
 社会福祉法人柘の木福祉会
 豊里こども園
 管理栄養士 竹井 菜々子



入園・進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。今年度も、子どもたちが元気で健康に過ごせるよう、栄養満点で美味しい給食を作ります！

とちの木こども園・豊里こども園の給食

◎自園調理の完全給食を実施しています。午後のおやつも手作りです(毎週金曜日は市販)。

◎月・水・金曜日はごはんの日、火曜日は麺の日、木曜日はパンの日です。

麺の日：うどん、ラーメン、焼きそば、パスタ など

パンの日：食パン、ロールパン など

◎旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心がけています。

◎お誕生日会や行事の日には、子どもたちが喜ぶイベント食を提供します。



七夕献立

(にんじんを星形に★)



ハロウィン献立

(みかんをアレンジ🍊)



節分献立

(鬼のカップに盛り付け♪)

など

旬の食材紹介：アスパラガス

アスパラガスは、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、特にビタミンCやビタミンE、葉酸などが多く含まれています。これらの成分は**免疫力の向上や健康維持**に役立ちます。



栄養素を効果的に摂取するためには、**短時間の加熱がおすすめです**。蒸したり、軽く炒めたりすることで、ビタミンの損失を最小限に抑えられます。

下のかたい部分は、1.5cmほど切り落とし、ピーラーでむくと子どもも食べやすくなります。

食育活動について・・・

食育活動は一年を通して、

- ・野菜の栽培
- ・とうもろこしの皮むき
- ・クッキング (カレーやクッキー)
- ・芋ほり
- ・きのこ割り
- ・お餅つき&鏡餅作り



など、さまざまな体験を取り入れています。

自分で関わった食材は、苦手なものでも一口挑戦する姿が見られます。

「できた!」「楽しい!」という気持ちを大切にしながら、食べることへの関心を育てています。

