



食育だより



2025年度 4月号
認定こども園 光幼保園

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を目指します。食は心の糧でもあります。新しいお友達も一緒に、みんなで楽しく給食を食べましょう。



光幼保園では、食育・給食を通して

- 心身共に健康な子ども
- いのちを大切に作る子ども
- 感謝の気持ち、思いやりの気持ちをもつ子ども に育ててほしいという想いを持っています。

食育目標は「食事を楽しみ、食べるのが好きになる」です。

子どもたちが「給食の時間が楽しみ！」と思える【光幼保園の楽しい食卓】を目指して取り組んでいきます。

食材 : 新鮮で栄養価も高く、なにより美味しい旬の食材をふんだんに取り入れます。
 野菜は主に地元産を用います。
 お米は地元のお米屋さんから、毎週精米したての6分づき米を届けてもらっています。
 調味料は主に無添加のものを用います。
 かつお・昆布・いりこから毎日だしをとっています。

調理法 : 給食は手作りのものを提供します。
 だしをきかせた、素材の味を感じられる薄味の和食が中心です。
 個々の発達にあった硬さ・大きさの離乳食・移行食を提供します。
 子どもが食べにくい食材は、調理法や味付けを変えて食べやすいように工夫します。

食材活動 : クッキングや栽培活動を通して、食材に触れる機会を設けます。

心とからだを丈夫にする美味しい給食を提供できるよう、安心・安全な給食づくりを心掛けていきます。



おやつについて

乳幼児期のおやつは、食事だけで摂り切れない栄養を補う「補食」と考えましょう。スナック菓子のような加工品や甘いお菓子よりも、おにぎりや食パン、イモ・カボチャ、果物、野菜や豆の煮物など、素材が分かるメニューがおすすめです。軽食と考えましょう。



おすすめのおやつレシピ

豆腐ガトーショコラ（幼児1名分）



【材料】

・木綿豆腐	18g
・砂糖	4.5g
・塩	0.1g
・豆乳	5g
・油	4g
・米粉	6.5g
・片栗粉	5.5g
・ベーキングパウダー	0.4g
・ココア（ピュア）	0.8g
・粉糖	0.3g

【作り方】

- ① 水切りをしていない豆腐を滑らかになるまでつぶす。
- ② ①に砂糖、塩を混ぜ、豆乳、油を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③ 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココアを全体が均一になるまで混ぜる。
- ④ ②に③を半量入れて混ぜ、さらに残りの③を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、④を流してならし、170℃のオーブンで20分程度焼く。
- ⑥ 冷めてから粉糖をかけて切り分ける。

さつまいもごまパン（5個分）

【材料】

・さつまいも	100g
・小麦粉	140g
・ベーキングパウダー	8g
・砂糖	20g
・油	30g
・豆乳	10g
・黒ごま	適量

【作り方】

- ① さつまいもを一口サイズの大きさに切る。
 - ② ①を耐熱用ボールに入れ、レンジで柔らかくなるまで加熱する。柔らかくなったさつまいもを潰し、砂糖を混ぜる。小麦粉、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜ合わせる。
 - ③ ②に油、豆乳を加え、混ぜ合わせる。
 - ④ 生地を5等分に分けて丸め、上に黒ごまをのせる。
 - ⑤ 天板に並べ、170℃のオーブンで15分程度焼く。
- ※ 豆乳の量はさつまいもの水分量によって変わります。丸めやすい生地のかたさに調整してください。



新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体づくりには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は、眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされているため、午後9時前には寝る習慣を身につけましょう！



早く寝て、しっかりと睡眠をとりましょう！



たくさん寝て、目覚めスッキリ!(^_^)
早起きしましょう♪



朝ごはんをバランスよく食べましょう！



幼稚園で、お友だちと仲良く遊びましょう♪