

2026



# 食育だより

厳しい寒さが続いているが、体調を崩したりしていませんか？2月は一年で一番寒い月です。少しずつですが、日が暮れる時間が遅くなっています。3日は節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。だんだんと春が近づいてくるのが待ち遠しいですね。寒い冬もあと少し！元気に冬を乗り切りましょう。



## 間食と補食

補食の目的は、児童の内臓や消化器官はまだ未発達のため、1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養を十分摂ることができません。それを補うため、第4の食事として補食（=間食、おやつ）が必要になります。

3回の食事で不足しがちな栄養を補うのにおすすめの食品！

### ①牛乳、乳製品

成長期に必要なカルシウムが多く含まれる  
とりやすい食品です。ヨーグルト、チーズなど



### ②豆類

大豆は良質なたんぱく質や食物繊維が多く  
含まれます。きな粉、豆乳、豆腐など



### ③果物

体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く  
含まれます。今の季節だとみかんがおすすめです。



【その他のおやつ】トウモロコシ 野菜スティック など

### ④炭水化物

おにぎり、ロールパン、焼きイモなどの腹持ちの  
良いものもおすすめです。



## お悩み解決コーナー

「お菓子ばかり食べてご飯を食べないです。」

おやつの軽食をたくさん食べると、次の食事の時間に影響が出て、食事の栄養バランスや量が崩れてしまいます。

### 対策

①決まった量（食べいい量）だけお皿に盛り付けましょう。

②「ながら食べ」ではなく、食事の時間を確保し、お子さんとのコミュニケーションを楽しみましょう。

テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」は、

食べ過ぎの原因となり、次の食事に響き、肥満の原因となります。

③おやつの時間は、1日に2回、食事との間隔が2～3時間空くように心がけましょう。

### おやつの目安量

1日に必要な総エネルギーの10～20%とされています。

2歳までは150kcal程度、

3歳以降では1日200kcal程度を目安にしましょう。

150～200kcalのおやつ(目安)



# 宮崎ひがし幼稚園 献立表

2025年2月

	月	火	水	木	金
日付	2日	3日	4日	5日	6日
行事					
昼食	雑穀ごはんのハヤシライス マカロニサラダ カクテルゼリーヨーグルト 牛乳	そぼろ丼 菜の花のお浸し 鬼除け汁 バナナ 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け わかめの酢の物 大根の味噌汁 牛乳	ごはん ぶりかけ 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ 白菜としめじのスープ 牛乳	しらす菜飯 豆腐入り玉子焼き もやしの磯和え さつま芋の味噌汁 牛乳
日付	9日	10日	11日	12日	13日
行事			建国記念の日		
昼食	ごはん すき焼き風煮 大学かぼちゃ きのこのすまし汁 牛乳	ほうれん草のパペティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ りんご 牛乳	日本地図 日本旗	ごはん チキン南蛮 花野菜サラダ 椎茸みその根菜汁 牛乳	麦ごはん ハートのハンバーグ 和風サラダ 白菜の豆乳スープ チョコロールケーキ 牛乳
日付	16日	17日	18日	19日	20日
行事					
昼食	雑穀ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 にゅうめん 牛乳	日田とりめし 高野豆腐の中華風炒め 白菜とツナのごま香り和え 卵スープ 牛乳	ごはん ぶりかけ さばの塩焼き ひじき煮 じゃが芋の味噌汁 牛乳	麦ごはんのれんこん入りマラード ひじきサラダ フルーツポンチ 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 牛乳
日付	23日	24日	25日	26日	27日
行事	天皇誕生日				★お誕生日★
昼食		ロールパン 豆乳味噌グラタン キャベツサラダ あまおういちごゼリー 牛乳	麦ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしのナムル すまし汁 牛乳	ごはん 白身魚のごま照り焼き ミニおでん ほうれん草のすまし汁 牛乳	チキンライス エビフライ ブロッコリーのツナ和え 野菜スープ みかん ジョア
日付					
行事					
昼食					山口・九州・沖縄の郷土料理 『 日田とりめし (大分県) 』

一世帯当たりの鶏肉年間購入量が全国トップレベルの大分県で、古くから愛されている伝統的な郷土料理です。鶏肉とごぼうを炊き込んだシンプルな料理で、地域や家庭によって具材や作り方が異なります。江戸時代末期、獵師がお客様をもてなすためにキジやハトなどの鶏肉で作ったのが始まりと言われています。

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社