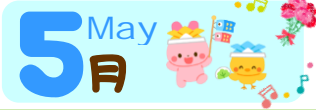


2026



食育だより

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境・給食にも慣れてきた頃でしょうか？何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には初めて食べるものや子供の苦手な食材もできます。身近な大人やお友達と食べる中で「ひと口食べてみようかな？」という気持ちになることもありますので、食の体験を広げることができたらいいなと考えています。



生活リズムについて



毎日決まった時間に「起きる」「寝る」「ごはんを食べる」ことで、自然に生活リズムが整っていきます。

1日の生活リズムのポイントは 5つ!!

1★ 起きる時間



朝起きたら日の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。

2★ 朝食の時間



朝食で体温を上げエネルギーをチャージしましょう。

3★ 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよくからだを動かして遊びましょう。

4★ 夕食の時間



夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

5★ 寝る時間



翌朝気持ちよく目覚めるためにも夜は21時までに眠るようにしましょう。

大人も子供も朝ごはん …朝ごはん食べていますか？…

朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中からだは動いても頭はボンヤリということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

まずは、おにぎり1個から

…簡単なものから朝食作りに挑戦してみましょう…



朝食抜き



主食



主食+副菜



主食+主菜+副菜

朝食を食べた方がよいのは分かりつつ、作る時間がないという方は**まずはおにぎり1個**からはじめませんか？

次は、具だくさんみそ汁などを追加して、手軽にバランスのよい食事。

さらに、**主食・主菜・副菜**を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、朝食のステップアップをしていきましょう！

主食

米・パン・めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

魚や肉・卵・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン・ミネラル・食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

宮崎ひがし幼稚園 献立表



2026年5月

	月	火	水	木	金
日にち					1日
行事	旬の食材『新じゃがいも』を使ったレシピ				こいのぼりのハヤシライス
昼食	『新じゃがいもの煮物』 【材料】幼児 1人分 ・新じゃがいも 40g ・グリーンピース 2g ・出汁 15g ・薄口しょうゆ 2g ・みりん 1g ・砂糖 1g お米丸 【作り方】 ①じゃがいもをひと口大に切る。 ②出汁に調味料を合わせておく。 ③鍋にじゃがいもとグリーンピース、②を入れ、柔らかく煮る。 ④盛り付けて完成。				キャベツの彩り和え バナナ 牛乳
日にち	4日	5日	6日	7日	8日
行事	みどりの日	こどもの日	振替休日		
昼食	みどりの日 みどり日和	こどもの日 こどもの日	振替休日 熊と子供	豆乳担々麺 ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツヨーグルト 牛乳	豆ごはん 白身魚の香味焼き 胡瓜と春雨の酢の物 豚汁 牛乳
日にち	11日	12日	13日	14日	15日
行事					★創立記念日★
昼食	ごはん ふりかけ 豆腐の肉味噌かけ もやしのゆかりマヨ和え 白菜のすまし汁 牛乳	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 新じゃがの煮ころがし 厚揚げの味噌汁 牛乳	ロールパン 鶏肉のトマト煮 セロリとツナのサラダ 野菜スープ 牛乳	雑穀ごはん ふわふわがんものあんかけ 切干大根の酢の物 具だくさん味噌汁 牛乳	★創立記念日★ お祝い
日にち	18日	19日	20日	21日	22日
行事					★お弁当の日★
昼食	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 小松菜の納豆和え さつまいもの味噌汁 牛乳	豚丼 高野豆腐煮 すまし汁 オレンジ 牛乳	麦ごはん ふりかけ 魚のフライ グリーンサラダ チンゲン菜の味噌汁 牛乳	わかめおにぎり 太平燕(タピ-イン) ちくわの磯辺揚げ メロン 牛乳	お弁当の日★ お弁当
日にち	25日	26日	27日	28日	29日
行事					★お誕生会★
昼食	雑穀ごはん 豚肉のカレーチャムブル ポテトサラダ きのこの味噌汁 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン ひじきサラダ わかめスープ 牛乳	麦ごはん 豆腐のベッド マーボー新じゃが もずくスープ 牛乳	ごはん すき焼き風煮 いんげんの味噌和え 玉ねぎの味噌汁 牛乳	★お誕生会★ チキンライス エビフライ ブロッコリーのツナ和え オクラのスープ ミニたいやき 牛乳

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合がございます。

株式会社 魚国総本社