

# 食育だより

榎島ひらぎこども園給食室 5月発行

あっという間に新年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラスにも少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べる姿が見られるようになってきました。今年は例年よりもすでに気温の高い日が多く、日中は半袖を着たくなる気候となってきています。まだ身体が暑さに慣れておらず、熱中症など体調を崩しやすいので、注意をしていきましょう。また、連休による生活リズムの乱れや新しい生活に慣れようと頑張っていた分、疲れが出て体調を崩してしまう子どもも多いので、生活リズムを崩さないように『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、元気に過ごしましょう！！



給食では様々な食材を使用しています。ご家庭で食べていないものを園で初めて食べ、アレルギー症状が出る場合もあります。事前に献立表をよく確認していただき、食べたことのない食材があれば、給食の提供までにご家庭で試していただくよう、お願いいたします。

## 特定原材料（表示義務8品目）



こむぎ たまご にゅう らっかせい エビ カニ くるみ そば

## 特定原材料に準ずるもの（表示推奨20品目）



アレルギー症状が出やすい食材を記載しています。×印の食材は給食での提供はありませんが、混入する可能性がありますので、万一アレルギー症状が出る場合はお知らせください。

## 今月の旬の食材

春キャベツ、新たまねぎ、じゃがいも、ふき、たけのこ、うすいえんどう、ごぼう、スナップエンドウ、ちんげんさい、とうみょう、にら、ながいも、グリーンアスパラガス、トマト、メロン



## スタミナっとう丼 2026

### ◎材料◎(大人2人、子ども2人分)

- ・納豆・・・3パック
- ・豚ひき肉・・・150g
- ・たまねぎ・・・1/4個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・葉ねぎ・・・1/3束
- ・干しひじき・・・1g
- ・干しいたけ・・・1g
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★三温糖・・・大さじ1.5
- ★本みりん・・・小さじ1.5
- ・ごはん・・・適量

### ◎作り方◎

- ①人参、たまねぎはみじん切りにする。葉ねぎは小口切りにする。干しひじき、干しいたけは水で戻し、しいたけは細かく刻んでおく。
- ②フライパンで豚ひき肉、★調味料を入れほぐしながら炒める。しっかりほぐせたら、にんじん、玉ねぎ、ひじき、しいたけを加えて炒める。
- ③野菜に火が通ったら葉ねぎを加え、サッと炒める。
- ④火からおろし、粗熱が取れたら、納豆と合わせてよく混ぜる。お好みで分量外のしょうゆを加えて味を調べ、ご飯の上のにのせ、刻みのりをかける。

### ◎MEMO◎

子どもたちも職員も大好きなメニューです☆  
2026年版は、ひじきを入れ、ミネラルたっぷりの納豆丼です！

### 旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

### 幼児組さんには給食のお手伝いをしてもらっています！

5月はえんどう豆の皮むき、ふきやスナップエンドウの筋取りをお手伝いしてもらう予定です。味覚で味わうだけでなく、お手伝いを通して食材に触れることで旬を感じて、食に興味をもつきっかけとなればいいなと思います。