



# 食育だより

伊波野保育園  
令和8年度4月



## ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かな春風に包まれて、新年度がスタートしました。幼児期は、子どもたちのからだをの基礎を作る大切な時期でもあります。何をどんな風に食べたかが、どんな生き方をするかにもつながってきます。食べることは生きること。園でも家庭でも大切に考えていきたいですね。

今年度も子どもたちが毎日安心して給食を食べられるよう、心を込めてごちそう作りに励みます。毎日おいしい食事とおやつを作りながら待っていますので、元気に登園してきてくださいね。



## 朝ごはんは元気のもと！

子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、十分な睡眠・運動・食事の習慣です。特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の“目覚めスイッチ”が入り、1日を元気にスタートさせることができます。

朝は食欲のない子も多いので、早起きをして、ゆっくりと食事がとれるようにすることも大切です。子どもたちが元気に楽しく園生活を送られるよう、朝ごはんの習慣をつけていきましょう。



## 給食おすすめレシピ

給食やおやつに登場するメニューの中からおすすめのレシピを食育だよりや献立表にて紹介します。ぜひ、お家でも作ってみてください。

### ミートスパゲティー (4~5人分)

材料：スパゲティー …300g 調味料：ケチャップ…3/4カップ  
合いびきミンチ…250g 中濃ソース…大さじ1  
玉ねぎ …1~2本 砂糖 …大さじ2/3  
にんじん …1本

#### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、肉と①を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、水を1カップ(200ml)加え煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、調味料を加え、味を整える。
- ⑤ 茹でたスパゲティーにかけたらできあがり！



### 4月の旬の食材

あすっこ アスパラ  
たけのこ キャベツ  
さやえんどう いちご  
さわら しらす あさり  
…など



※あすっこは島根県のオリジナル野菜です。島根の明日を目指す意味であすっこと名付けられています。