

食育だより

令和8年度 春号
わかたけこども園 調理

4月に入り新年度がスタートしました。今年度も園では色々な体験を通して「食」の楽しさや大切さを伝えていきたいと思ひます。

当園では子ども達みんなで同じものを食べられる「安心・安全」な給食を提供するため今年度から卵を使用せず、栄養バランスの整ったメニューを作成し実施しています。今後も加賀市健康福祉部子育て支援課と連携して保護者の皆様にも安心して頂けるように取り組んでまいります。

こども園ではこのような配慮をしています



食事のマナーが身につくように

子どもの発達・特性にあわせた調理方法

味付けは薄味で控えめに。豊富な食品をとりいれて幅広い味覚を育てるように

栄養のバランスを考える



地域の郷土食 季節感を大切に

過ごしやすい環境や 雰囲気の中での楽しい食事

噛む力をつけるための献立

食の安全性への徹底



わかたけこども園の給与栄養目標量（令和8年度）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	食塩相当量
1・2歳児	482kcal	12.1~24.1g	10.7~16.1g	60.2~84.3g	214 mg	2.3~11.4 g	1.5 未満
3・4・5歳児	550kcal	13.8~27.5g	12.2~18.4g	68.8~96.3g	248mg	2.4~10.8 g	1.5 未満

こども園では、1~2歳児は1日2回のおやつ+昼食の提供で1日に必要なエネルギー量およそ900~950kcalのうち**50~55%**を摂取できるようにしています。3~5歳児は、1日1回のおやつ+昼食の提供で1日に必要なエネルギー量およそ1250~1300kcalのうち**40~45%**を摂取できるようにしています。



ドレッシングサラダ

材料 約4人分

- ・キャベツ(中) …1/8 個
- ・きゅうり(中) …1/2 本
- ・ロースハム …30g
- ・酢 …15g(大さじ1)
- ・砂糖 …5g(小さじ1)
- ・塩 …3g(小さじ1/2)

A

作り方

- ① キャベツは3~4cmのざく切り、きゅうりは半月切り、ロースハムは細切りにします。
- ② 鍋に水を張り、塩を少々をいれ沸騰したらキャベツから先に茹で、柔らかくなったらきゅうりを入れサツと茹でます。
- ③ 茹で上がったらザルに上げて流水で粗熱をとり、水分を軽くしぼった②とロースハムをAの調味料で混ぜ合わせ、味を整えたら完成。

キャベツのおすすめレシピを紹介します♪

春におすすめの野菜

キャベツ

ビタミンC・ビタミンU・食物繊維が豊富なほか、胃腸の粘膜を丈夫にし消化を助ける働きがあります。



アスパラガス

アスパラギン酸で免疫力アップや疲労回復など多くの効果が期待されています。他にもビタミンA・B1・B2・C・Eなども多く含まれます。

