



# 食育だより



2026 年



ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かな日差しに春のおとすれを感じる季節となりました。4月になり、入園・進級と、ドキドキ、ワクワクの新年度がスタートしました。初めての給食に戸惑うお友だちもいることでしょう。先生方やお友達と一緒に食べる給食を通して、食との出会いを大切に、楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。

認定こども園  
新高山めぐみ幼稚園



## 「食育」のすすめ



子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。そして何より楽しく食べられるようになってほしいと願っています。

### 旬の食材【サワラ】



淡泊な味わいで、焼く、煮る、揚げるなどの調理法でもおいしく食べることができます。成長によって呼び名が変わる「出世魚」で、その中でも成長が早く、約半年で50cm程になります。関東ではサゴチ→サワラ、関西ではサゴシ→ヤナギ→サワラと名前が変化します。

### 旬の食材【新玉葱】



年に2回ある収穫のうち、初夏のものを先取りしたものを新玉葱とよびます。水分が多く含まれており甘みが強いいため、汁物や煮物に入れて食べるのも美味しいですが、生のままサラダで食べるのがオススメです！

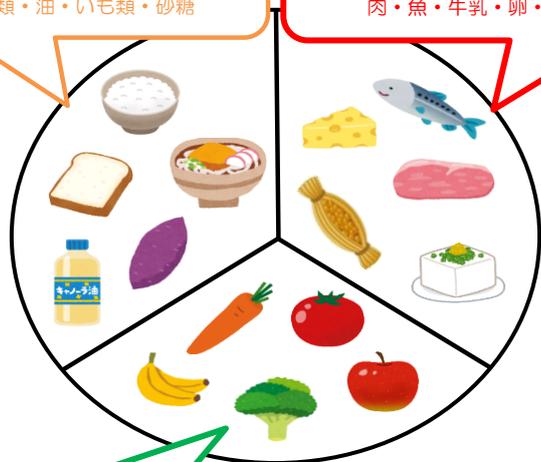
### 旬の食材【グレープフルーツ】



グレープフルーツは、「ホワイト」と「ピンク」の2種類、果肉の色があります。栄養面的にはほとんど差はなく、味はホワイトはさわやかな酸っぱさ、ピンクは酸味控えめで甘さがあるのが特徴です。

「きいろ」のなかま  
おもにエネルギーになって  
体を動かすもとなる  
穀類・油・いも類・砂糖

「あか」のなかま  
おもに血や肉になって  
体を作るもとなる  
肉・魚・牛乳・卵・大豆



「みどり」のなかま  
おもに体の調子を整える  
野菜・果実



## 作ってみよう！ 若布ごはん

### 材料(2人)

- |        |          |      |    |
|--------|----------|------|----|
| ・米     | 1合       | ・ごま  | 2g |
| ・塩     | 1.2~1.4g | ・料理酒 | 少々 |
| ・乾燥わかめ | 2g       | ・水   | 適量 |

### 作り方

- ① 洗米後、水を通常量よりすこし少なめで加え、塩、料理酒を加え炊く。
- ② わかめを水につけて戻し、よく水切りする。粗いみじん切りにする。
- ③ 炊きあがったごはんに切ったわかめとごまを混ぜて完成。

### 4月の薬膳料理



サワラの西京焼き  
新玉葱のツナマヨ和え  
ごはん  
グレープフルーツ

