



# 2026ねん4がつ きゅうしょくだより



## ご入園 ご進級 おめでとうございます

あたたかい日が続く、春らしくなってきました。新しいお友達や環境の変化に、子どもたちは期待と不安を胸に過ごしていることと思います。

元気いっぱいの子どもの姿のために、給食が「食への興味・関心」を高めるきっかけや、喜びや幸せといった心の豊かさ、そして、からだの成長の一助となるよう努めてまいります。

1年間どうぞよろしくお願いたします。

幼稚園に通っている3～5歳の幼児期は、からだの土台がつけられるとても大切な時期です。特に腸内細菌はこの時期に大きく影響を受けると言われており、一度整えられた腸内環境は、その後の健康状態にも関わってきます。そのため、「何を食べるか」がとても重要です。また、腸と脳は深く関わっており、脳の発育が著しいこの時期に、腸を整えることは脳の成長にもつながります。

★はし・スプーン・コップなど、必要なものはそろえておきましょう。  
★ご家庭に持ち帰ったはしやはし入れ、コップ、水筒(特にパッキン)は、毎日きれいに洗い、翌日に備えましょう。



げつ	か	すい	もく	きん	ど		
7	③	8	9	③	10	③	11
朝ごはんを習慣に！朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない食事です。からだを目覚めさせ、生活リズムを整えます。成長期の子どもたちにとって、毎日の積み重ねが大切です。	しぎょうしき アンパンマンジュース おにぎり	にゅうえんしき おにぎり	ごぜんほいく てづくりみかんゼリー あじごはん	ごぜんほいく くだもの やきそば	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日提供します。 ☆緑色の文字のメニューはおやつです。 ☆仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。		
13	②③	14	15	16	③	17	③
ごぜんほいく くだもの カレー むのうやくのおこめのごだいまいりごはん	たかやままつりのため きゅうえん おにぎり	たかやままつりのため きゅうえん おにぎり	くだもの はるきゃべつのごまあえ ごはん にくじゃが	くだもの はるかぶのおかかサラダ とりにくとわかめのうどん	～食材について～ 出来るだけ食品添加物を控え、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた伝統的な調味料や、オーガニックの調味料などを取り入れています。		
20	①③	21	③	22	①③	23	②③
くだもの アスパラのごまマヨサラダ ぶたにくのいために もちむぎいりわかめごはん	てづくりぶどうゼリー おりなごまあえ いわしのしょうがにしんじゃがと はるやさいのみそしる ごはん	くだもの ちんげんさいのおひたし うのはなどん もちむぎいりごはん	くだもの しんごぼうのわふうサラダ ツナカレー むのうやくのおこめのごだいまいりごはん	くだもの しんじゃがとチーズのサラダ とりにくとはるやさいのスープ こくとうパン	ふほのかいそうかい おにぎり		
27	③	28	③	29	③	食材について～こだわりの一部をご紹介します～	
りんごのミニゼリー しんたまねぎのりおかかサラダ かんとうに もちむぎいりゆかりごはん	くだもの こまつなのおかかあえ はるきゃべつと ホイコーローどん むのうやくのおこめのごだいまいりごはん	しょうわのひ おにぎり	たんじょうかい おたのしみおやつ ぶたにくとアスパラのごまソース はるきゃべつとあつあげのみそしる はるのかおりごはん	おこめ 週に1回程度、市内の農家さんより、無農薬・無肥料の自然栽培米を提供いただいています。古代赤飯米を混ぜて炊いています。その他の日は、別の農家さんのお米を使用し、その都度精米していただいています。	だし 素材の味を活かし、使いわけています。 ・煮干しだし ▶ みそ汁 ・かつお節・そうだ節・昆布などの混合だし ▶ すまし汁・煮物など		

### 給食について

からだにやさしい食材と伝統的な調味料を使用し、安心・安全でおいしい給食を提供しています。

- ・できるだけ食品添加物を避け、からだにやさしい食材を使用
- ・旬の食材を取り入れた、季節感のある献立
- ・素材の持ち味やだしを活かした調理
- ・彩りにも配慮した、和食中心の献立
- ・果物は国産で旬のものを使用
- ・パンや麺類以外はグルテンフリー対応(米粉・有機コーンスターチ使用)
- ・砂糖はできるだけ使わず、本みりんや甘酒などでやさしく味付け
- ・ごまやトマト缶などはオーガニックのものを使用
- ・衛生管理を徹底し、食中毒の予防に努めています

### ◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	552	20	18	254	2.4	180	0.25	0.44	20	4	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん

あまざけ	無農薬自然栽培米100%でつくられた自然の甘みです。 ※砂糖を使用する場合は、きび砂糖を使用します。
しお	沖縄の海水を使い、昔ながらの製法でつくられた塩を使用。 ミネラル(マグネシウム・カリウム・カルシウム)が豊富で、まろやかな味わいです。
す	有機栽培米のみを使用し、長期発酵・静置発酵で丁寧につくられたもの。
みそ	市内のみそ屋さんから仕入れ、昔ながらの製法でつくられたもの。
しょうゆ	みそと同じ蔵元のものを使用し、熟成された赤みそからつくられたもの。
さけ	県内の酒造会社で、米と米麹のみを使い、昔ながらの製法でつくられたもの。
みりん	もち米・米麹・米焼酎のみを原料とし、長期間熟成されたもの。
ソース・ケチャップ類	有機野菜・果実を使用し、素材にこだわってつくられたもの。
マヨネーズ	国産有精卵を使用し、素材にこだわったやさしい味わいのもの。
あぶら	調理により、使い分けています。 ・こめ油 ▶ 揚げ物 ・なたね油・オリーブ油・ごま油 ▶ 献立に応じて使用