

食育だより

発行日：2026年1月30日

管理栄養士 境 亜衣実

1年の中でも1番寒い時期です。食事ですっかり栄養を取り、体調を整えていきたいですね。
以上児さんは、冬野菜（白菜・キャベツ・ブロッコリー・大根・ほうれん草・人参）を収穫して
保育の中で美味しくいただいております。
未満児さんも、自分達で育てた野菜を収穫する喜びを経験して育っていています。
自分で考え作りだす基本にもなっているかと思う頃です。

園長 松村 明子

《こどものための安全な食品の選び方》

◆小麦製品＝パン・麺・菓子

パン、麺類などの小麦製品の多くには、輸入小麦が使用されており、そのほとんどから除草剤が検出されています。
その除草剤には肝臓や腎臓、脳・神経系への影響、妊婦や赤ちゃんへの影響も指摘されています。
国産小麦や有機栽培小麦を使用した製品からは検出されることが少ないため、
できる限りそのような食品を選んで頂きたいと思います。

◆ハム・ソーセージ/輸入肉

ハンバーガーや唐揚げなどの原料となる家畜には、過密飼育、薬漬け、食品添加物の使用など
生産段階で気になることがたくさんあります。
例えば、食肉に多く使用されている「保存料（ソルビン酸）」と「発色剤（亜硝酸ナトリウム）」。
これらを同時に摂取すると、強力な発がん物質（ニトロソアミン）が生成されます。
そのほか、（リン酸塩）というものも使用されています。
リン酸塩は、カルシウムや鉄の吸収を阻害する働きがあるため、
成長期のこどもには控えめにしたい添加物です。
食品表示を確認し、「国産肉使用」「無塩せき（※発色剤不使用）」と記載がある商品を選ぶようにしましょう。

◇牛乳を飲みすぎないで！

牛乳はこどもの成長に欠かせないとされていますが、飲み過ぎると栄養バランスが崩れたり、
以下のような不調をもたらす場合があります。
体調に合わせて、適量を摂取するようにしましょう。

- ①食物アレルギーの原因になりやすい
- ②日本人は乳糖分解酵素が少ないので下痢をおこす場合があります。
- ③たんぱく質のカゼインが不消化になりやすく、脳神経の働きにも影響することがある。

〈牛乳の選び方〉

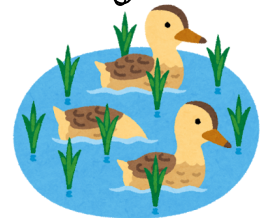
超高温殺菌乳（120～150度）より、低温殺菌（63～65度）や高温殺菌（75度）の方が
たんぱく質の変性の心配がありません。

◆米

お米には、黒い斑点ができるのを防ぐため、大量の殺虫剤が使用されています。
その殺虫剤には、私たちの自律神経や抹消神経への影響が懸念されているため、
子どもたちの脳を守るためにも、避けていきたいものです。
農薬汚染のない有機米を手に入れるには、生産者と直接つながる連携や生活協同組合、
自然食品店での購入などの方法があります。

※食べものの通信より掲載

ほくぶ幼稚園では、
合鴨農法のお米を
使用しています。

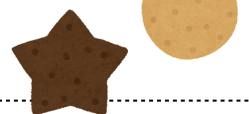


米粉クッキー のレシピ

（材料）※10～15枚分

米粉	120g	①材料をすべて混ぜ合わせます。
砂糖	60g	②クッキングシートに、
卵	1個	①の生地をお好みの大きさに成形します。
マーガリン	100g	③オーブン180℃で15～20分加熱します。
ヨーグルト	60g	できあがり♪

生地が緩いため、
スプーンや絞り袋で
シートに落としてくださ
い。



【給食提供における「おやつ」の考え方】

「おやつ」とは 3食間の食事であり、栄養供給の大切な場であると考えます。

乳児・幼児の胃容量を考慮すると、1日3食で栄養目標量に達することはとても難しい...

おやつには、そのような不足を「補う」役割があります。

エネルギー補給（おにぎり、焼き菓子、パン）はもちろん、ビタミン・ミネラル補給（いりこ、果物、芋類）などに加え、
「一口食べてみようかな」に繋がる環境作りも 積極的に取り組みたい内容の一つですね。

2025年度 2月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
2	月	◆豚丼◎スパゲッティーサラダ★牛乳	豚肉、ハム、牛乳	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま、油、スパゲッティー麺、コーン	生姜、玉葱、胡瓜、キャベツ	◆醤油、みりん◎薄口、酢、塩こしょう	塩おにぎり漬物	いりこ
3	火	《節分・お誕生日メニュー》◆麦御飯◎鮭の塩焼き★大豆とじゃこの甘辛煮●味噌汁◇みかんジュース	鮭、大豆、いりこ（だし）、ちりめんじゃこ	白米、麦、砂糖、片栗粉、油	白菜、玉葱、しめじ、みかんジュース	◎塩★醤油、みりん●味噌	マーブル蒸しパン	マカロニきな粉
4	水	◆きび御飯◎すきやき風煮★もやしのナムル●いりこ	豚肉、いりこ、厚揚げ	白米、もちきび、砂糖、ごま油	人参、玉葱、白菜、こんにゃく、もやし、胡瓜、えのき	◎醤油、みりん、酒★薄口	米粉クッキー（プレーン）	バナナ
5	木	◆炒り玄米御飯◎鯖のフライ★青のりポテト●味噌汁	鯖、高野豆腐、青のり、あげ、いりこ（だし）	白米、玄米、じゃが芋、油、米粉	えのき、玉葱、人参	◎塩、ソース★塩●味噌	きな粉おにぎり	人参グラッセ
6	金	◆麦御飯◎鶏のカレー照り焼き★こんがりキツネの野菜サラダ●すまし汁	鶏肉、あげ、豆腐、わかめ、いりこ（だし）	白米、麦、砂糖、コーン、油	胡瓜、キャベツ、人参	◎カレー粉、醤油、みりん★醤油、酢、こしょう●薄口、塩	ラスク	粉ふき芋
7	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ごま油、ジャム、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
9	月	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★マカロニサラダ●すまし汁	鯖、卵、わかめ、いりこ（だし）、ハム	白米、麦、砂糖、片栗粉、米粉、マカロニ、マヨネーズ、コーン	胡瓜、トマト缶、玉葱、しめじ	◎カレー粉、ソース、ケチャップ★塩こしょう●薄口、塩	バナナケーキ	いりこ
10	火	◆きび御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●田作り	豆腐、鶏肉、いりこ、ハム	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨	葱、生姜、にんにく、干し椎茸、キャベツ、人参	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	蒸し饅頭	ふかし芋
11	水	建国記念の日						
12	木	◆炒り玄米御飯◎カリカリチキン★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、ひじき、豆腐、いりこ（だし）	白米、玄米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖	生姜、にんにく、干し椎茸、こんにゃく、人参、葱、玉葱	◎醤油★醤油、みりん●味噌	ゆかりおにぎり	マカロニきな粉
13	金	◆カレーライス◎切干大根の中華風サラダ★牛乳	鶏肉、塩昆布、牛乳	白米、麦、カレールウ、じゃが芋、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、人参、玉葱、切干大根、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎醤油	米粉クッキー（レーズン）	バナナ
14	土	◆うどん◎小松菜の胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、かつお節（だし）、ヨーグルト	うどん麺、砂糖、ごま、ジャム	干し椎茸、小松菜、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	ウエハース
16	月	◆きび御飯◎焼きししゃも★ナポリタン●味噌汁	ししゃも、ウィンナー、豆腐、わかめ、いりこ（だし）	白米、もちきび、スパゲッティー麺	人参、小松菜、玉葱、えのき	★ケチャップ、塩こしょう●味噌	のりおにぎり	いりこ
17	火	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、ちりめんじゃこ	白米、玄米、砂糖、ごま、油	こんにゃく、ごぼう、キャベツ、人参、胡瓜	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	スイートポテト	人参グラッセ
18	水	◆麦御飯◎鯖の味噌だれ★ポテトサラダ●すまし汁	鯖、ハム、わかめ、いりこ（だし）	白米、麦、片栗粉、マヨネーズ、じゃが芋、砂糖	生姜、胡瓜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、酒、味噌、みりん★塩こしょう●薄口、塩	みかんゼリーお菓子	マカロニきな粉
19	木	◆炒り玄米御飯◎肉じゃが★胡瓜の酢の物●納豆	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ、納豆、かつお節（だし）	白米、玄米、砂糖、じゃがいも	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢	黒糖きな粉蒸しパン	バナナ
20	金	◆きび御飯◎鶏つくね★塩昆布和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、塩昆布、かつお節、あげ、いりこ（だし）	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、じゃが芋	玉葱、しめじ、キャベツ、胡瓜、人参	◎醤油、みりん、酒★醤油、みりん●味噌	焼きそば	ふかし芋
21	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、ジャム、砂糖、コーン、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
23	月	天皇誕生日						
24	火	◆炒り玄米御飯◎鯖のソース焼き★きんぴらごぼう●すまし汁	鯖、ちくわ、豆腐、いりこ（だし）	白米、玄米、砂糖、ごま	生姜、ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱、葱	◎ソース、醤油、酒★醤油●薄口、塩	ふりかけおにぎり	いりこ
25	水	◆きび御飯◎チリコンカン風★海藻サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳、わかめ	白米、もちきび、じゃが芋、砂糖、油	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、レタス、胡瓜	◎ケチャップ、醤油、ソース★薄口、酢、塩こしょう	ココアケーキ	バナナ
26	木	◆きび御飯◎鶏肉のマーマレード焼き★ひじきサラダ●味噌汁	鶏肉、ひじき、ハム、あげ、いりこ（だし）	白米、もちきび、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油、マーマレード	胡瓜、人参、小松菜、玉葱	◎醤油★醤油、酢●味噌	水ようかんお菓子	人参グラッセ
27	金	◆炒り玄米御飯◎タイピーエン★胡瓜の梅肉和え●田作り	豚肉、いりこ、かつお節	白米、玄米、砂糖、春雨、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、梅干し	◎オイスターソース、酒、薄口	ミルク蒸しパン	粉ふき芋
28	土	◆ミートソーススパゲッティー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティー麺、コーン、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース