

# きゅうしょくだより

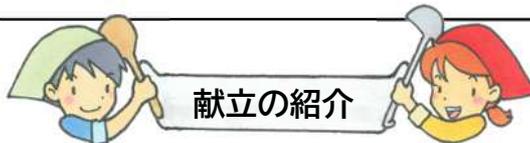
こども未来局 保育・子育て推進部 中丸子保育園 令和7年4月



## 旬の食材と献立

### ●キャベツ

市内農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫量が多い野菜です。主に高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツを始め、秋から冬にかけても栽培されています。今月は、胡麻和えやソテーとして登場します。



## 献立の紹介

入園、進級にあたり食べやすい献立、ごはんに合う献立を中心にしています。川崎市ホームページにレシピを公開していますので、ご家庭の食事作りにも参考にしてください。

今月の新献立

### ●米粉黄名粉クッキー

米粉を使用した黄名粉のクッキーです。黄名粉には鉄やカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。



【川崎市公式 HP】  
保育園の給食献立と  
給食レシピ

## 生活リズムを整えて元気に過ごそう

御入園、御進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。

保育園に慣れて元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。無理せずにできる範囲で習慣化をすすめていきましょう。3つのポイントを紹介します。

### ◎朝ごはんは「目覚ましスイッチ」1日を元気にスタート！



- 朝ごはんを食べることで体温が上昇し体が目覚め、1日のリズムが整いやすくなります。例えば、朝7時に起きたら7時半には朝食をとる習慣を作りましょう。
- 朝ごはんメニューをパターン化したり、前の晩にメニューを決めたりしておくことで朝の準備がスムーズになります。

### ◎早寝・早起きの習慣をつけよう

大人の生活に合わせて、遅くまで起きている習慣がついた場合は早めに起こすことから始めましょう。

- 子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜、寝ている間に分泌されます。
- 成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいですね。



### ◎お休みの日も生活リズムを大切に

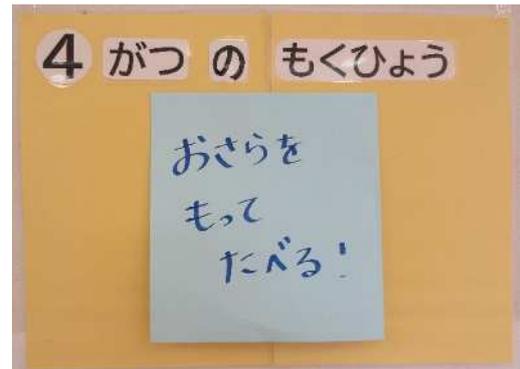
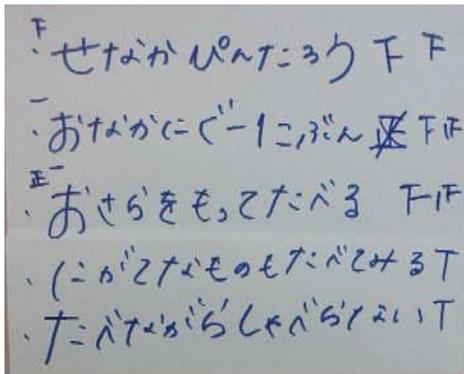
- 保育園がお休みの日も、保育園の日と変わらない生活リズム（食事・睡眠）にしてあげると心地よく過ごせます。
- 1日3食の食事時間を決めると、体のリズムが整い消化・吸収がよくなります。

## 今年度も食事のマナーに取り組んでいきます♪

昨年度の9月から、「月の食事の目標」を子どもたちが考えて進めてきました。

自分たちで考えた目標なのでよく覚えていて、食事中に子ども同士で意識し合う姿が多く見られました。今年度も5歳児クラスを中心に目標を考えていきます。

3月の終わりに「新5歳児クラス会議」を開いて4月の目標を考えました。



## のらぼう菜の花が咲きました♪



10月1日に種をまいた「のらぼう菜」が黄色い花を咲かせました。菜の花に似た黄色い花が園庭に春を連れてきてくれました。

水やりに始まり、はさみを使って収穫をしたり、ライブキッチンで「のらぼう菜のおひたし」を味わったり、おやつ「なつたまパスタ」には保育園で収穫したものを使用したりと「のらぼう菜」を通してたくさん楽しみました。

2歳児の男の子が「のらぼう菜なくなっちゃったね」とつぶやきました。花が咲いたのらぼう菜を見て別のものになってしまったと思ったようです。確かに！

お家に持ち帰ったピーマンや大根、苗から育てたのらぼう菜を家族で料理した「家庭でクッキング！」の提出ありがとうございました。楽しそうな家庭での食育が垣間見れました！

のらぼう菜を育てることで栄養士もいろいろなことを学ばせてもらいました。今年度も収穫物を通して子どもたちに食に興味を持ってもらえるように進めていきます。