

4月

# きゅうしょくだより

令和8年4月 梶ヶ谷保育園



## 旬の食材と献立



### ●キャベツ

川崎市の農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫の多い野菜です。主に高津区で収穫されており、春キャベツを始め、秋や冬にかけても栽培されています。柔らかく水分の多い春キャベツは、火を通すことで、甘みが増して食べやすくなります。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を中心にしています。川崎市ホームページでは、4月から新しい給食ページでレシピを公開します。ご家庭の食事作りにもご活用ください。

今月のおやつ

新ページ  
4月から公開

### ●スパゲティナポリタン

トマトケチャップで味付けて炒めた、日本独自のスパゲティです。横浜市のホテルで考案されました。



【川崎市公式 HP】  
保育園の給食献立と  
給食レシピ

## 朝ごはんを食べて登園しよう

朝ごはんはエネルギー源になるだけでなく、体のリズムを整え、一日を元気に過ごすパワーをつくれます。忙しい朝は手が込んだものを作るのではなく、食べやすく、昼食までにお腹が空かないような少しボリュームのあるものを食べられるといいですね。

### 朝ごはんを食べると

#### こんないいことがあります

#### ① 生活リズムを整える

朝ごはんはお腹の空くリズムを整え、生活リズムも整えてくれます。

#### ② 体温を上げる

寝起きは体温が低く、活動も鈍くなりがちです。朝ごはんは体を温めます。

#### ③ 体や脳のエネルギーになる

体や脳にエネルギーが送られ、運動したり、考えたりする力が出ます。

#### ④ 排便を促す

朝ごはんは、腸を刺激して排便を促します。



毎月配信している献立表には給食で使用する食材がすべて載っています。保育園でのアレルギー発症予防の観点から、まだ食べたことのない食材がある場合はあらかじめ試しておいていただけますようお願いいたします。

イラスト出典：メイト

## 端午の節供（5月5日）

鯉のぼりをたて、ちまきや柏もちを食べて祝います。柏は後継者が絶えないという縁起の良い木とされ、葉は邪気を払うとされています。

保育園では少し早め（5月1日）に子どもの日をイメージした会食をします。



## 「食べる」って楽しいよ

食育の目標は『豊かな人間性を育み、生きる力を身につけるために、健康な生活の基本としての「食を営む力」の基礎を培う』ことです。これからの人生のスタート位置にいる子どもにとって、保育園時代の「食」はとても大切です。食事は毎日のことです。「嫌だな、食べたくないな。」ではなく、「嬉しい、楽しい、おいしい！」と楽しい気持ちをいっぱいにして、のびのび育ててほしいという願いのもと、給食提供や食育活動を行っています。子ども達が食べることを大好きになり、心も体もすくすく育つように、ご家庭と保育園が一緒になって楽しい食の経験をしていきましょう。

栄養士は梶ヶ谷保育園と津田山保育園を兼務しているため、保育園にいない日もありますが、栄養相談は随時受け付けています。また玄関の展示コーナーではその日の給食を展示しています。レシピや栄養相談など、気軽にお声かけください。

1年間、どうぞよろしくお願いいたします。