

# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年5月

菅保育園

## 旬の食材と献立

### ●春に収穫される豆類

そら豆のほくほくした食感やグリーンピースの甘み、スナップエンドウのシャキッとした噛み応えなどを感じながら、五感を使って給食を楽しみます。

茹で野菜、そら豆のホクホクサラダ、ピースごはんなどで登場します。



## 献立の紹介

5月は、新じゃが芋、新ごぼうなど旬の食材を使い、食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。

### ○みそポテト

埼玉県・秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。近年は、B級グルメとしても知られています。

衣をつけたじゃが芋を揚げ、甘い味噌だれをかけた素朴な味わいで、給食やおやつで親しまれています。



## 食べものの働きを知って元気に過ごしましょう

食べものは私たちの体を作ります。食べものには「どのような働きがあるか」を知って、毎日の食事に役立ててください。

4つのカードから一つずつ選んでみましょう

### 【主食】

#### エネルギーのもと

- ごはん
- パン
- 麺 など

### 【主菜】

#### 体をつくるもと

- 肉料理
- 魚料理
- 卵料理
- 豆料理  
(豆腐料理も含む)

### 【副菜】

#### 体の調子を整える

- 野菜料理  
サラダ、野菜炒め  
野菜の煮物、  
おひたし など
- 海藻・きのこ料理
- 果物

### 【汁物など】

#### 水分を補給

- 味噌汁
- スープ
- 麦茶 など

具たくさんにすれば副菜にもなります

## バランスのとれた食事



保育園の献立表 活用術～作るときも買うときにも♪～  
「献立どうしよう？」と困ったとき、保育園の献立表を参考にメニューを考えると、自然とバランスの整った献立になりますよ

