



きゅうしょくだより

2025年度 4月
社会福祉法人 尚徳福社会
生麦保育園 栄養士



入園・進級おめでとうございます。

冬の厳しい寒さから一転、暖かい日が増えてきましたね。寒暖差や新しい環境を迎えることで、体調を崩しやすく疲れも溜まりやすい時期です。冬の寒さを乗り越えた栄養たっぷりの食材を日々の食事に取り入れて、しっかり休息を取って体調を整えましょう。

子ども達に食事の楽しさや文化などを伝えていきたいと思っておりますので、今年度も宜しくお願い致します。

～美味しい春の食材たち～

にんじんやキャベツ、じゃがいも、たまねぎなど定番の野菜たちも春に旬を迎えます。

旬の野菜は通常に比べて栄養価が約2倍になるというデータも出ているので、積極的に食べたい食材となっています。汁物や副菜など4月の献立でもたっぷり使用していますので、ぜひ、ご家庭でも食べてくださいね。

ご家庭で手軽に食べられるお魚としてしらすがあります。しらすは通年流通していますが、旬の時期は春頃になります。しらすとは別の魚種でしらすはいわしの稚魚です。カルシウムが豊富なのはご存じの方が多いと思いますが、ほかにもビタミンB1 2やEPA・DHAのほか、カルシウムと一緒に摂ると骨の形成に役立つビタミンDも含まれます。ぜひ少しづつでも取り入れてみてくださいね。

イギリスの定番！

スティッキートフィーディング

聞きなれない名前のお菓子、ブディングと名前についていますが、蒸しパンに近いお菓子になります。
(ブディングとは蒸し固めた料理や、お菓子全般、デザートという意味でも使われます)
スティッキーとはねっとりした味や食感、トフィーはキャラメルのような濃厚なソースという意味があり、イメージとして温かいキャラメルソースのかかった黒糖蒸しパンが、近いものになるかと思えます。
本来はデーツ(なつめやし)で作るお菓子ですが、今回はレーズンでやってみようと思います。
イギリスでは大人も子どもも大好きなこのお菓子、子ども達の反応が楽しみです。

給食室から

今年から食物チェック表に“オイスターソース”が追加されましたので、ご確認お願いします。
食べ方としては、炒め物にはもちろんスープのコク出し、カレーライスの隠し味などに使ってみてくださいね。
また、園内アレルギーをもつ職員・園児がいます。
園内、玄関や玄関先では、飲食は禁止とさせていただきますので、よろしくお願いします。

