



きゅうしょくだより

聖隷のお保育園 2026年5月



新年度の慌たしさが少しずつ落ち着いてくるこの時期、保護者の皆様もホッと一息つかれている頃ではないでしょうか。今年度も、私たちは「食事」の面からお子さまの健やかな毎日をそっと支えていきたいと考えています。

また、隔月でお届けするこの「きゅうしょくだより」や毎月の「献立表」が、ご家庭での親子の会話のきっかけになれば、これほど嬉しいことはありません。園で人気のレシピや、毎日の食事づくりが少し楽しくなるような情報も発信していきます。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。

休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを整える役割があります。

朝ごはんの大切な役割



朝食を食べて登園することで元気に活動できます。

- 脳を活発に働かせる
- 睡眠で下がっている体温をあげる
- 朝の排便の習慣をつける
- 成長に欠かせない大切な栄養素を摂取する



朝ごはんを食べずに登園してしまうと、園で元気に遊び続ける集中力や体力が持たなかったり、疲れやすくなったりすることも。食べることで心と体のスイッチを入れてあげましょう。



バランスの良い朝ごはん



①～④がそろった食事を心がけましょう。

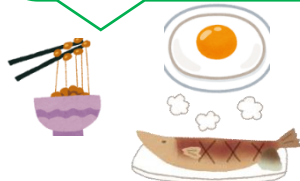
①パワーの源：主食

ごはん・パン・麺類
シリアルなど



②筋肉や血の源：主菜

目玉焼き・焼き魚
納豆など



③体の調子を整える：副菜/汁物

和え物・トマト・みそ汁
スープ・果物など



④飲み物

お茶・牛乳など



『忙しい』『時間がない』『食べてくれない』という時は、ごはん+みそ汁+果物や、パン+牛乳+バナナなど、簡単メニューや好みの食材から大丈夫！一口だけでもお口に入れるよう声かけができるといいですね。また、朝食の孤食は、良好な食生活や心の健康に影響すると言われています。親子での朝食習慣がおすすめです。

簡単！朝ごはんレシピを紹介します

朝ごはんは1日の元気の源です。食べることで体のスイッチ、脳のスイッチ、おなかのスイッチをオンにします。食べる習慣をつけましょう！



とうふの卵焼き

簡単！混ぜて焼くだけ！



材料	作りやすい分量
木綿豆腐	120 g 程度
たまご	1 個 (50 g 程度)
コーン	大さじ 3
だしの素	小さじ 1/2
油	適量

作り方

- ① 豆腐をくずしながら、すべての材料を混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンに①を流し入れ、蓋をして焼く。

※味付けはお好みで調整してください。

ツナみそトースト

前日にツナみそを作っておくと、朝はぬって焼くだけで簡単！！



材料	作りやすい分量
食パン	1 枚
ツナ	30 g
白ネギ	6 g
みそ	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1

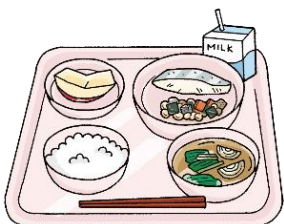
作り方

- ① 白ネギをみじん切りに切る。
- ② ツナ、白ネギ、みそ、マヨネーズを混ぜる。
- ③ ②を食パンにぬってトースターで焼く。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは手軽なものを食べることから始めましょう。

給食の栄養



園の給食は、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50%(昼食・補食2回)、幼児は45%(昼食・補食1回)で提供しています。日本人の食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人差を考慮して減らしたり、おかわりをしたりと無理なく食べることができる量でそれぞれの必要量を摂取しています。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。