

給食だより

令和8年(2026年)5月 八王子市保育幼稚園課 栄養士

入園・進級からひと月が過ぎ、徐々に保育園にも慣れてきたころかと思えます。5月の給食だよりでは、4月に引き続き保育園の給食について紹介します。



献立表をみてみましょう！

サイクル献立を採用しています！

2週間のサイクルで、1か月に2回同じメニューを提供しています。1回目は食べられなかった食材が、2回目で食べられるようになったり、お休みしてしまっていて食べられなかったメニューが食べられたりと、食材に慣れ親しめるようにしています。



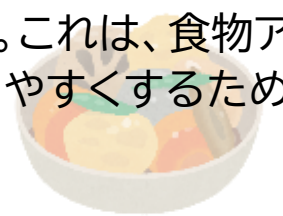
〇〇風煮とは…？

衛生の観点から野菜は火を通すため、火を通したことが分かるよう、あえて「〇〇風煮」と記載しています。「サラダ風煮」というとくたくたに煮てしまった野菜を想像してしまいがちですが、給食調理員が野菜のシャキシャキ感を残しつつ、安全に食べられるように調理しています！



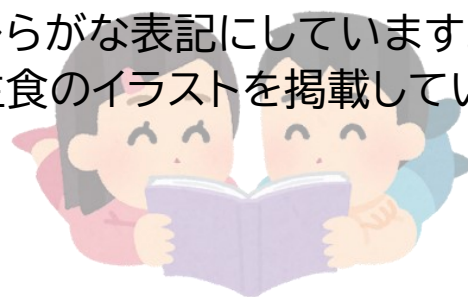
〇〇入り筑前煮？

献立名に「〇〇入り」とあえて入れていることがあります。これは、食物アレルギー等で配慮が必要な食材が入っていることをわかりやすくするための工夫です。



3歳以上児の献立表はひらがな表記！

こどもたちは、成長に伴い少しずつ文字に興味を持ち始めます。興味を持った時に、こども自身が読めるよう、あえてひらがな表記にしています。絵を見て、こどもたちがイメージできるように主食のイラストを掲載しています。



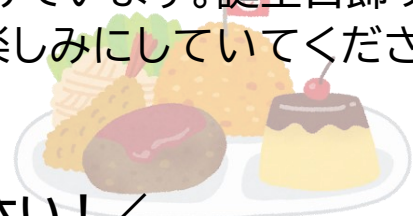
おにぎりやスパゲティーがおやつ！？

こどもたちは胃が大人に比べて小さく、1日3回の食事だけでは必要な栄養素を摂りきれません。おやつは食事だけでは不足する栄養素を補う「補食」です。給食とのバランスや、夕飯までの腹持ちなどを考えておやつを献立に組み込んでいます。



月に1度の誕生会

誕生月のお子さんには、給食をプレートに盛り付けています。誕生日飾りをつけてお子様ランチ風プレートで提供します！楽しみにしててください！（給食の内容はほかの園児と同じです。）



＼ぜひ、お家でお子さんと見てください！／

保育システム「Hoic」にて、毎日の給食・おやつを配信しています。写真を見ながら「どれがおいしかった??」など給食について話してもらえたら嬉しいです。「実はこんな食材も好きだった」といった、新しい発見があるかもしれませんね！

食育活動

食育活動を通じて、食に関する興味・関心を育てます。

【日常の中での実施】

- ・野菜の皮むき、園庭で野菜を育てる
- ・給食を通じて食材や栄養素の働きを知る、マナーを身につける 等



【年に数回】

- ・調理保育(年長)、おやつクッキング
- ・栄養士による栄養教育(赤・黄・緑の食材ゲームや食材を触るクイズなど)
- ・年長児の盛り付け体験(就学前) 等

・・・栄養士の思い・・・

食べることは生涯続くことであり、健康の基本です！まずは「食べることって楽しい！」とこどもたちに感じてほしいと思っています。毎日の給食が、こどもたちの心と体の成長につながるよう、日々取り組んでいきます。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。



公立保育園人気レシピはこちら ↑



はちおうじ食育キャラクター

はっちくん