



たべるのだ～いすき



令和7年4月 世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

「たべるのだ～いすき」は、区立保育園の栄養士が「食」に関する様々な情報をお知らせしているお便りです。ぜひご覧ください。

安心・安全でおいしい給食



保育園で過ごす中で、子どもたちが楽しみにしていることの 하나가給食です。給食をおいしく、楽しく食べることが、元気に過ごせることにつながり、毎日の食育につながっています。給食作りでは、下記のようなことを大切に、安心・安全な給食提供を行っています。

調理の工夫

子どもたちの成長に合わせて、食材の切り方や硬さを工夫しています。

衛生

食器や調理器具は十分に洗浄・消毒したものを使用し、衛生面に気をつけて作業しています。

温度管理

料理は中心温度を測定し、十分に加熱されていることや食中毒予防のため、規定の温度を確認して提供しています。

食材

給食食材は新鮮なものを原則、当日納品してもらいます。納品時には不良がないか等の確認をしています。

適塩の 取り組み

昆布やかつお節、煮干し、鶏ガラなどを「だし」として使用し、うま味を生かして適塩での提供を行っています。

検食

出来上がった給食は、子どもたちへ提供する前に、施設長が味付けや異物混入の有無、アレルギー対応の確認等を行っています。



生活リズムを身につけよう



★早寝・早起き・朝ごはん

眠りは子どもの豊かな発育に欠かすことができません。朝の光を浴びて目を覚まし、夜は暗く静かな環境にして早く寝る習慣をつけましょう。

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、ごはんに含まれる炭水化物は脳のエネルギーとなるブドウ糖を上昇させ、脳の活動力がアップします。

★ごはんの後は排便をする

朝ごはんをしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。

乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう



バランスよく食べよう



「バランスよく食べる」とは・・・パワー、ストロング、ヘルシーの食品を1食の中に取り入れると、体に必要な栄養素が揃いやすいです。

朝食でもパワー、ストロング、ヘルシーを揃えると、体にたくさんいいことがあります！
例（おにぎりや豆腐入り具たくさん味噌汁、レタス・卵・ハムを挟んだサンドイッチなどです）



パワー （ごはん、パン、麺類など糖質を多く含む食品）
脳のエネルギー源となります。

ストロング （魚、肉、たまご、大豆製品、（乳製品）などたんぱく質を多く含む食品）
体温の上昇を助けてくれます。また腹もちがよくなります。

ヘルシー （野菜、果物など食物繊維を多く含む食品）
腸を刺激して排便を促してくれます。

その他 （調味料やだし汁に使用する食品）

ホームページ「保育園食育ステーション」をごらんください！



献立表や給食の好評レシピ、離乳食情報や各園で取り組んでいる様々な食育、食事に関するQ&A等々を掲載しています。



たべるのだ～いすき



令和7年5月 世田谷区子ども・若者部保育課

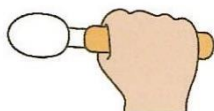
編集：栄養士業務連絡会

食具について

園生活を過ごす中で、子どもたちが楽しみにしていることのひとつが給食です。保育園では、普段の食事や食育活動を通じてスプーンやお箸のマナーを伝えています。今回は、スプーンとお箸の持ち方や使用の目安についてご紹介します。ご家庭で練習する時の参考にいただければと思います。

スプーンの持ち方

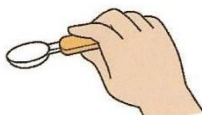
① ^{しゅしょう} 手掌握り
(丸掴み)



<目安：1～2歳頃>

スプーンを上から握り、肘を曲げ、腕全体を動かしてすくいます。

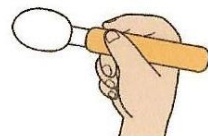
② 指握り



<目安：1歳半～2歳頃>

手首を内側から外側に返す動作ができるようになり、手首の回転によってすくいます。指握りは、不安定になりやすいため、スプーンの端ではなく中心部分を持ちます。

③ 三つ指握り
(鉛筆持ち)



<目安：2～3歳頃>

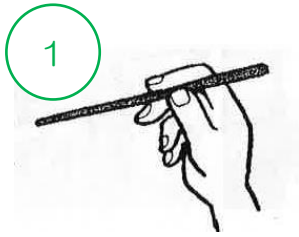
肩や肘が安定することで、指を動かして食べ物をよせ集めて、手首を動かしてすくいます。

スプーンはいきなりうまくは使えません。まずは、しっかり手づかみ食べの経験をします。手づかみ食べが上手になったら、発達に合った食具を選択して使ってみましょう。大人が使っている様子を見せたり、お子さん自身がやってみても上手いかない時には食具に手を添えて動きを伝えながらやってみます。

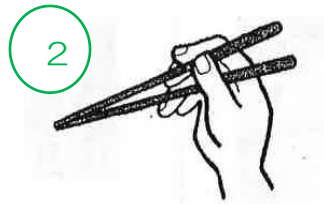
スプーンの柄の太さは、最初は「手掌握り」がしやすいように細すぎないものを選び、「指握り」「三つ指握り」へ移行したら持ちやすい太さのものを選びます。三つ指握りで上手に食べられるようになったら、いよいよお箸への移行を進めていく時期の目安とされています。



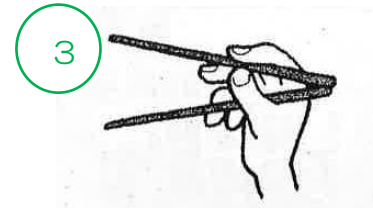
お箸の持ち方



はじめにえんぴつを持つように1本持ってみましょう。



次にもう1本の箸を親指と人差し指の間に差し込みます。薬指のつめの横で支えるのがポイントです。



箸先をそろえ、親指・人差し指・中指で上の箸だけを上下に動かします。

正しい使い方が身につくまでには、たくさんの経験を重ねていく必要があります。スプーンの持ち方がしっかり出来てからでないと、お箸への移行は早いと言われています。食事の時間だけでなく、遊びから手先の発達にアプローチすることで、楽しく取り組むことができます。

参考文献：栄養・食生活支援ガイド

～発達を促すおすすめの遊び方～

手のひらを返す動きへアプローチ

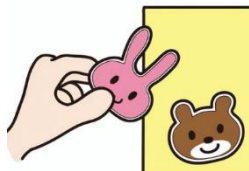


① 砂場でスコップを使って遊ぶ



② 手遊び歌をする

握り方へアプローチする動き（手先の発達）



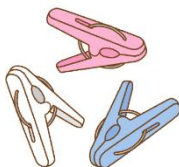
③ シールはがし、シール貼り



④ 紙をちぎる



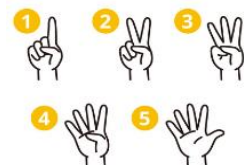
⑤ 折り紙で遊ぶ



⑥ 洗濯ばさみではさむ動き



⑦ トングでつかむ動き



⑧ 1～5の指の形をつくる動作

保育園の給食レシピ

【にんじんのコロコロナムル】

にんじんのコロコロナムルは、保育園で人気のある副菜です。また、サイコロ型に切ったにんじんはスプーンですくう動作や、お箸でつまむ動作につながる練習ができます！

◎材料 (こども4人分です)

にんじん	1/3本
水	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



◎作り方

- ①にんじんを1cm角のサイコロ型に切ります。
- ②水～ごま油を合わせて調味液を作り、にんじんと合わせ、柔らかくなるまで煮て、できあがりです。(※水分が足りない場合は水を足してください)

【変わりちまき】

保育園では、5月の子どもの日の行事食として変わりちまきを提供しています！

◎材料 (こども4人分です)



もち米	180g (計量カップ約1杯)
サラダ油	小さじ1
豚ひき肉	50g
ゆでたけのこ	30g (1/10個) みじん切
干し椎茸	1枚～2枚 戻してみじん切
酒	小さじ1
しょうが汁	少量 (4～5滴)
水	150cc
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
塩	ひとつまみ
※ アルミホイル	5枚 (15cm長さ)

◎作り方

- ① もち米は、1時間ほど浸水しておく。
フライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉を炒め、その後、ゆでたけのこ、戻した干し椎茸と調味料を加える。
- ② もち米の水気をきってから、①のフライパンに加え、全体をざっと混ぜる。
- ③ 焦げないように混ぜながら火を通し、ほぼ水分が無くなったら、アルミホイルに5糖分して包む。
- ④ 蒸し器に入れて強火で蒸す。(約30分)
※②まで作ってから、炊飯器に移して炊くこともできます！



たべるのだ〜いすき



令和7年9月 世田谷区子ども・若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

防災の取り組みについて

9月1日は「防災の日」です。

9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日発生した関東大震災に由来しています。災害時に慌てないように、常日頃から災害への備えを考え、準備しておくことが大切です。今回のたべるのだ〜いすきでは、ローリングストックなどの災害時での食事の対応方法をまとめてみました。

ローリングストック法

ローリングストックという言葉はご存じでしょうか？

水やレトルトパック、缶詰類など賞味期限の長い食品を中心に、普段から少し多めに買ってストックしておき、消費した時に、その分だけ買い足しておきます。

災害時は、普段から食べ慣れているものが、安心して提供もしやすく、食べ慣れていることで、落ち着いて食べられることにもつながります。



家庭で備えておきたい食料リストめやす

【主食】

- 米
- レトルトご飯、おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 乾麺、カップ麺

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品

【副菜】

- 野菜ジュース、インスタントの味噌汁
- のり、わかめなどの乾物
- 日持ちする野菜(玉ねぎ、じゃがいも等)
- ドライフルーツ、果物の缶詰

【飲料】

- 水、お茶

【調味料】

- 砂糖 塩 みそ
- しょうゆ



飲料水は1人
当たり1日3L
をめやすに備蓄
しましょう。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は新鮮な野菜の入手や、調理が難しいため、野菜不足に陥りやすく、便秘や体調不良が起こりやすくなります。そのため、ローリングストックを考えるときに、その対応を考慮することも重要です。

たとえば、野菜ジュース、野菜の缶詰、瓶詰、レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するとよいでしょう。じゃがいもやたまねぎなども長期保存できますので、普段から多めに備蓄しておくのもよいでしょう。



こんな商品もあります！

- アルファ化米にも、近年は様々な種類の個包装タイプも出回っています。
(カレー味・ケチャップ味・五目ごはん、おにぎりタイプなど)
- そのまま食べられる長期保存用レトルト食品
- おいしさにこだわった伸びない麺のレトルト食品
- サバイバルフーズ・・・25年の超・長期保存が可能なクラッカーとフリーズドライ加工食品の備蓄食
- 10年保存長期保存食・・・調理不要・缶切り不要、お湯または水を注ぐだけ
- その他・・・長期保存クッキー、缶詰のケーキ、缶詰のパン、ようかんなど

保育園の備蓄について

保育園でも災害時に備え、こんな備蓄食品を準備しています。

- クラッカー ・ ライスクッキー ・ 保存水 ・ アルファ化米
 - 野菜ジュース ・ 果物缶 ・ 粉ミルク（液体ミルク含む）
- ※クラッカーとライスクッキーは卵・乳製品不使用です

8月からは、保育園の調理室としても、以下のような食品をローリングストック品の一部として保存する取り組みを計画、対応しています。

- 乾燥わかめ ・ ツナ缶 ・ お麩 ・ 調味料類
- スパゲッティ ・ 出汁用かつおぶし

➡ これらの食材から対応できる非常時対応の献立作成

※ おにぎり（アルファ化米に乾燥わかめを入れるなど）

※ スパゲッティ（かつお節、ツナ缶、しょうゆなどで味付け）

※ 汁物（かつお節、乾燥わかめ、焼き麩、みそ、しょうゆなどで味付け）



災害時は気持ちが満たされるものとしておやつを備蓄しておくのもおすすめです。

たのしくたべて

おおきくなあ〜れ

令和7年11月

世田谷区子ども・若者部保育課

編集：看護師業務連絡会

栄養士業務連絡会

免疫力をUP！
元気に冬を乗り切ろうをテーマにした
看護師・栄養士のコラボ号です。



食事で風邪予防！寒さに負けない体づくり

寒くなると体が冷え、免疫力が低下します。また、ビタミンやミネラル不足により、風邪をひきやすくなります。体の芯から温まる食事を取り、栄養をしっかり取り入れて、元気に冬を過ごしましょう。

☆風邪予防4つのポイント

① バランスの良い食事



② 十分な睡眠



③ 体を温める食事をする



④ 手洗い・うがい
食事前の手洗いを忘れずに



☆風邪予防に役立つ栄養素と食材

『ビタミンA・C・E』

抵抗力アップに欠かせないのが「抗酸化ビタミン A・C・E」です。

ビタミンA

皮膚や鼻・喉の粘膜を健康に保つ
→主に緑黄色野菜や卵などに多く含まれています。



ビタミンC

ウイルスへの抵抗力を高める
→主に芋や根菜、果物などに多く含まれています。



ビタミンE

血行を良くし、免疫力を高める
→主にナッツ類や植物油などに多く含まれています。



体温を調節して免疫力をアップ

体温は免疫の働きの土台：免疫細胞は約 36.5～37.5℃で最も動きがよく、病原体を見つけて処理する力が高まります。反対に体温が下がると免疫力は低下します。適度な運動や休息で適切な血流をアップし免疫力を高めましょう。

☆免疫カアップ4つのポイント

① お風呂につかる



② 身体を休めてリラックス



③ 適度な運動



④ 身体にあった衣服の着用



～これからの季節に

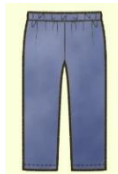
衣服を選ぶときのポイント～

おすすめは ☆子どもが着脱しやすい服

☆動きやすい服

重ね着で調節できると気温の変化に対応しやすくなります

肌着+長袖 T シャツなど薄手のもの+長ズボン



さらに寒いときは+ベスト



★肌着を着ましょう！

肌着を着ることで空気の層ができて温かく過ごせます。また子どもは汗をかきやすいので、肌着は汗を吸いとる役目もあります。

適切な衣服を選ぶことで、皮膚トラブルを防ぎ、心身のストレスを軽減することにつながります。また、適切な体温調節にも役立ち、免疫力の維持につながります。

今回は、コラボ号でお伝えしていますが、区立保育園では看護師・栄養士がそれぞれにお便りを作成しています。こちらのQRコードからご覧ください。



おおきなあれ (保健だより)



たべるのだいすき (栄養だより)

保育園の給食レシピ

【根菜入りドライカレー】

秋の豊富な食材を使った体が温まるメニューです。 ※材料は子ども4人分です。

<材料>

・米	200g	・カレー粉	1g
・サラダ油	小さじ1	・とんかつソース	小さじ1と1/2
・たまねぎ	1個	・ケチャップ	小さじ1と1/2
・豚ひき肉	200g	・しょうゆ	小さじ1
・食塩	小さじ1/2	・はちみつ	1.5g
・ごぼう	1/3本	・片栗粉	5g
・にんじん	1/2本	・水	10g
・れんこん	50g		
・水	50g(様子を見て加減する)		



<作り方>

- ① 玉ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこんは粗みじん切りに切る。
- ② サラダ油で豚ひき肉と①を炒めて、様子を見ながら水を加える。材料がやわらかくなったら調味し、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、炊いたご飯の上に乗せる。

【ブロッコリーのカリカリサラダ】

ビタミン類が豊富にとれ、保育園で人気のメニューです。

<材料>

・ブロッコリー	1房
・サラダ油	小さじ2
・ちりめんじゃこ	20g
・酢	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1



<作り方>

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ちりめんじゃこをサラダ油で炒める。
- ③ 酢としょうゆでドレッシングをつくり、①、②と混ぜる。



たべるのだ〜いすき



令和8年(2026)2月
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：栄養士業務連絡会

野菜をおいしく食べよう

野菜は健康を維持するうえで欠かすことができない食べ物ですが、特有の味や風味があるため「おいしい」と感じるためには、子どもの頃から見慣れる・食べ慣れることが大切です。今回の栄養だよりでは野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。

★野菜はどれくらい食べればよいのか？

1日の野菜摂取量の目標は、生の状態で「子どもの両手3杯分」くらいとされています。
(※食事バランスガイド【厚生労働省】参照)

緑黄色野菜・両手に1杯



にんじん、ピーマン、トマト、
ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー など

その他の野菜・両手に2杯



レタス、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、だいこん、
かぶ、もやし、なす、ごぼう、れんこん など

副菜としては、1日で野菜の小鉢(約70g)4皿程度をめやすにしましょう。



冷やしトマト



ほうれん草のお浸し



具だくさん汁



かぼちゃの煮物



保育園では両手1つ分程度の野菜を提供しています。
残りの2つ分をご家庭で食べることを目安とすると良いでしょう。

※食事バランスガイド…1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいのかを考える際の参考にしているだけ。食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものだ。

★野菜を好きになる5つの工夫

① 食べやすく切る



小さく、薄く、繊維に対して横に切るなど、切り方を工夫すると食べやすくなります。

② 好みの食べ物に混ぜる



カレーやハンバーグ、オムレツなど、子どもの好きな料理に少しずつ混ぜてみましょう。

③ 加熱して野菜の甘味やうま味を引き出す



焼く・蒸す・煮ることで、野菜の自然な甘味やうま味を引き立ち食べやすくなります。

④ 野菜に触れる機会を増やす



人は見る回数が多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。たとえ食べなくても食卓に出して見るだけでも効果があります。「見るだけ」→「一口食べてみる」と焦らずスモールステップで進めていくと良いでしょう。

⑤ 褒めて応援する

「食べられたね!」「すごい!」と声掛けすることで、達成感につながります。



保育園給食レシピ

納豆が野菜とからんで食べやすくなった保育園で人気の副菜メニューです。

【小松菜の納豆サラダ】

★子ども5人分です。

ひきわり納豆	1パック
こまつな	3束
にんじん	1/3本
もやし	1/3袋
しょうゆ	小さじ2
きび砂糖	小さじ1
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1



◎作り方

- ①こまつなは細かく、にんじんは千切り、もやしは短めに切り、野菜はゆでておく。
- ②しょうゆ〜ごま油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ひきわり納豆を②に混ぜ合わせる。
- ④ゆでた野菜を③に混ぜ合わせて出来上がり。