



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和8(2026)年5月号
川西市立保育所・認定こども園

さわやかな風が心地よい季節となりました。入園所や進級などで環境が変わった子どもたちも、少し慣れてきた頃でしょうか？5月は連休もあり、大人も子どもも疲れが出やすくなります。体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

親子そろって、バランスよく食べよう！



「食」は子どもの健やかな心と身体の成長や発達に欠かせない大切なテーマです。1日3食きちんと食べること、特に、朝ごはんを食べることは元気な1日の第一歩！親子で一緒に健やかな毎日を心がけましょう。

★バランスよく食べるポイント…ご存じですか？「6つの基礎食品群」

食べ物には「これだけ食べていれば大丈夫！」というものはありません。色々な食べ物を組み合わせて、バランスよく食べることが大切です。

☆「6つの基礎食品群」とは…！？

それぞれの食べ物がもつ主な栄養素ごとに6つのグループに分類し、それぞれのグループの食べ物を偏りなく食べることで、身体の成長や毎日の活動に欠かせないタンパク質や脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルといった栄養素を効率よく摂取することができます。

◎血液や筋肉、骨となるもの…主菜(メインのおかず)など(赤)

第1群(魚・肉・卵・大豆製品): 主にタンパク質源

第2群(牛乳・乳製品・海藻・小魚): 主にカルシウム源

子どもにとっては成長、大人にとっては身体を維持するために大切です。

特に、第1群の食べ物からは、いずれかを毎食1品は食べるようにしましょう。

◎身体の調子を整えるもの…副菜(野菜のおかず)(緑)

第3群(緑黄色野菜): ビタミン・ミネラル(カロテン)源

第4群(その他の野菜・果物):

ビタミン・ミネラル(ビタミンC)源

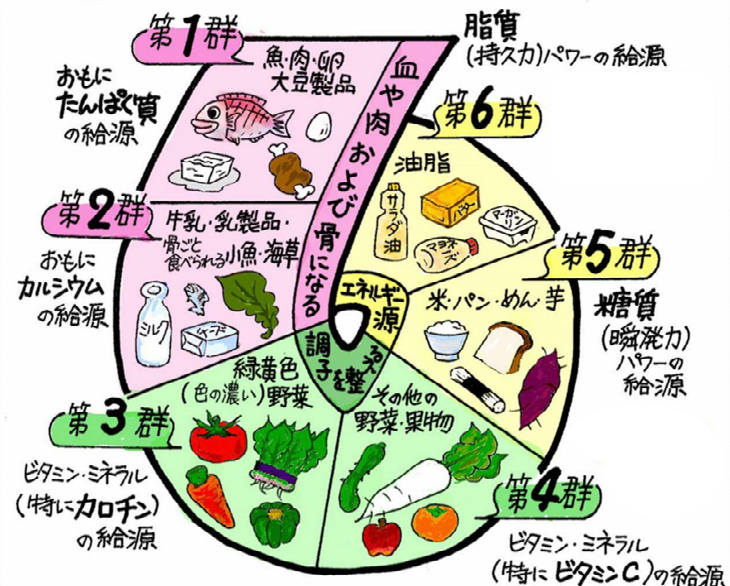
免疫力の維持や便秘の解消などにも効果的です。

◎エネルギー源になるもの…主食など(黄)

第5群(穀類・いも類・砂糖): 炭水化物のエネルギー源

第6群(油脂類): 脂質のエネルギー源

どちらも身体のエネルギー源になるものです。特に炭水化物は消化吸収が早く、脳の活動のエネルギー源となり、集中力のアップに効果的です。炭水化物や脂質は多すぎず少なすぎず、適度な量を摂ることが大切です。

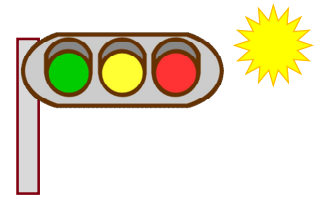


→ 次のページもご覧ください

★難しく考えなくても大丈夫！灯そう身体の安全信号「赤・黄・緑」

「いきなり6種類をそろえるのは難しい！」、そんな時は1・2群を「赤」、3・4群を「緑」、5・6群を「黄」と信号の3つの色に置き換えてみましょう。

- 例えば・・・【A】①ロールパン(バター・ジャム付)、②目玉焼き、③牛乳
→①は5群と6群…「黄」、②は1群…「赤」、③は2群…「赤」
【B】①白米、②肉うどん
→①は5群…「黄」、②は5群と2群…「黄」「赤」



A・Bとも、3・4群の「緑」が不足しています。ゆで野菜や果物を添えたり、おかずを追加したり、などができればよいですね。忙しい朝は、具たくさん汁物とおにぎりなど、少ない品数でも「赤・黄・緑」がそろうような献立もおすすめです。

◎朝ごはんはなぜ重要！？

朝ごはんは身体に必要なエネルギーや栄養素を補給するだけではなく、寝ている間に下がった体温を上げて、身体が目覚める手助けをしてくれます。また、朝ごはんを食べることで胃や腸も動き出すため、排便のリズムも整いやすくなり、便秘の解消にもつながります。色々な種類の食べ物をバランスよく食べましょう。

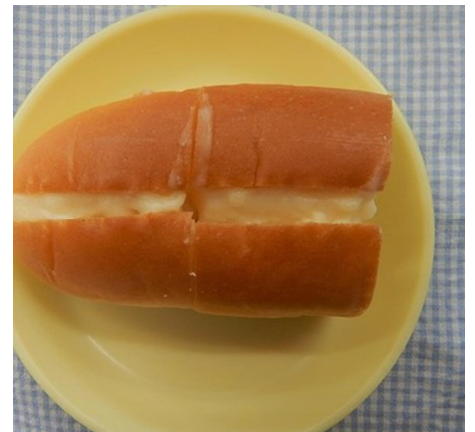
◇今月の給食・おやつより・・・ **調理師**からのおすすめメニューです！

クリームパン

(分量は大人2人、子ども2人分)

【材料】

- | | |
|-----------------|----------------------|
| ・ドッグパン 4本(150g) | ・(a)卵 12g |
| | ・(a)牛乳 96cc |
| | ・(a)砂糖 12g(小さじ4) |
| | ・(a)コーンスターチ 6g(大さじ1) |
| | ・(a)バター 4.8g(小さじ1強) |
| | ・(a)ワイン(白) 2.4g |



【作り方】

- ① (a)の材料を鍋に入れて、火にかける前によく混ぜる。
中火にかけて、ハラで混ぜながらとろみをつけて、なめらかなクリームにする。
- ② ①が冷めたら、ドッグパンにはさむ。

～調理師のコメント～

子どもたちに人気のカスタードクリームです。
クリームを作る時には、少しやわらかめで火を止めて粗熱をとってから冷蔵庫に入れるとちょうどよいかたさに仕上がりますよ。

★今月の旬の食材

アスパラガス、スナップえんどう、新じゃがいも、新たまねぎ、あじ、さわら など
～今月の給食献立にも旬の食材を一部使っています～

探してみてね！

