

令和8年
5月

給食だより



飯田市保育家庭課



共食をしましょう!

家族や友人、地域の方など、誰かと一緒に食事をすることをいいます

① 自分が健康だと感じていることと関係します

- ・朝の疲労感や体の不調がなく、心の健康状態がよい
- ・ストレスがなかったり、自分が健康だと感じたりする

② 健康な食生活と関係しています

- ・野菜や果物などの摂取が多い …食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富です!
- ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている
- ・多様な食品を食べている …さまざまな食品を摂ることで、栄養素の偏りがなく、体へも効率よく吸収できます!



③ 規則正しい食生活と関係しています

- ・食事や間食の時間が規則正しい …食事への集中力も高まります!
- ・朝食欠食が少ない …朝食を摂ることは、こどもも大人も生活習慣病の予防につながります!

④ 生活リズムと関係しています

- ・起床時間や就寝時間が早い。
- ・睡眠時間が長い …成長ホルモンは、眠り始めてから約3~4時間後に最も多く分泌されます!

(参考)農林水産省 共食をするとこんないいこと

保育園での給食も、おともだちや先生と「おいしさ」や「たのしさ」を共有する、大切な共食の時間になっています

一緒に作って
一緒に食べよう!

よもぎおやき



よもぎの旬は3~5月頃

■材料(4人分)

- ・よもぎ … 10~12g
- ・薄力粉 … 100g
- ・ベーキングパウダー … 2g
- ・砂糖 … 32g
- ・卵 … SS~Sサイズ
1個(40g)
- ・牛乳 … 40g
- ・油 … 適量
- *重曹 … 少々

■作り方

- ① よもぎは重曹を使って茹で、水にさらしてアクを抜く。
- ② ①のよもぎを細かく切り、牛乳と一緒にフードプロセッサーにかける。
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせてふるう。
- ④ 溶き卵に②を加え、さらに③と混ぜ合わせる。
- ⑤ プライパンやホットプレートで焼く。

