



令和8年5月
高崎市立塚沢幼稚園
栄養士 美才治

新緑が美しいさわやかな季節になりました。新学期が始まり、新しい生活にも慣れてきたころかと思
います。疲れが出てくる時期ですので、食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

お弁当を作ってみよう！

5月29日(金)はうれしい春の遠足です！子どもたちはおうちの人に作ってもらってお弁当を楽し
みにしているようです。天候に恵まれ、過ごしやすくなるこの時季は、お弁当を持って出かける機会も増
えます。今回はお弁当作りのポイントを紹介したいと思います。栄養バランスのとれた、安全でおいし
いお弁当を作ってみましょう！

お弁当作りのポイント！

1. お弁当の容量(ml) ÷ お弁当のエネルギー量(kcal)

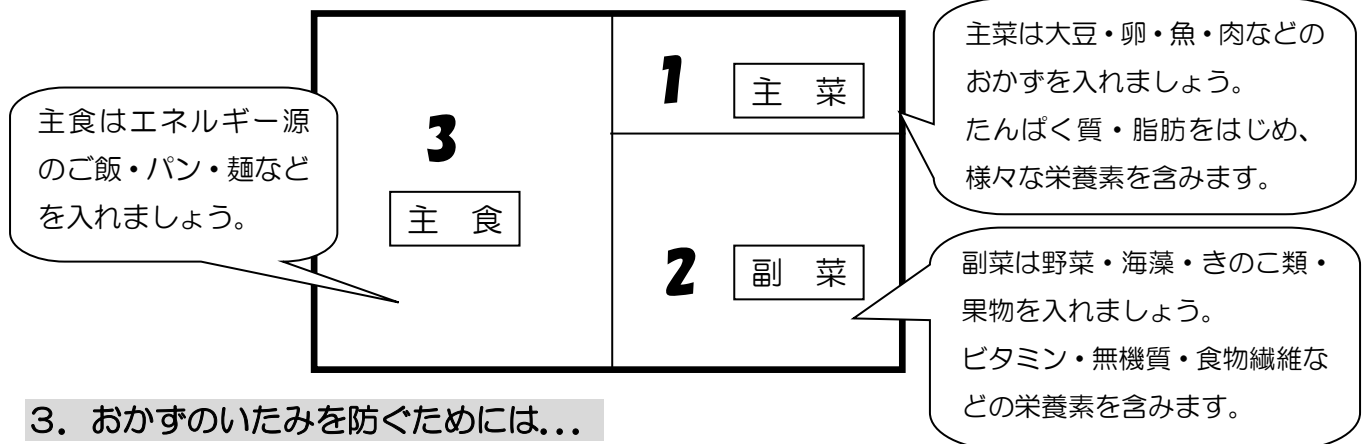
お弁当箱選びも重要なポイントです★

1食400～500kcalのお弁当が好ましいので、400～500ml
のお弁当箱を選びましょう。

※3～5歳児に必要とされる1日あたりのエネルギー量の1/3を目安
にしています。



2. 栄養バランスの良い詰め方は、主食：副菜：主菜＝3：2：1



3. おかずのいたみを防ぐためには...

- 食中毒防止のためにも練り物(ちくわ・はんぺんなど)やマヨネーズは極力使わないようにしましょう。
(給食でも5月中旬から10月中旬の食中毒が発生しやすい時期には、サラダに使用するマヨネーズ
や練り製品は使いません)
- しっかり味付け、しっかり加熱をしましょう。
(しっかり味付けすることで、冷めてもおいしく食べられる上に、いたみにくくなります。ですが、
塩分の摂りすぎには注意しましょう。)
- 汁気をよく切ってから、入れましょう。
- 冷めてからふたをしましょう。

年少さんの給食が始まりました！

5月8日から年少組の給食がはじまりました。メニューは大人気のカレーです。人参を星型にしたところ、みなさん喜んでたくさん食べてくれました。

これからも、子どもたちが楽しくおいしく給食が食べられるように、献立の内容や味付け、食材の切り方など工夫しながら、愛情たっぷりの給食を作っていきたいと思います！



5月8日の献立

麦ごはん

牛乳

ポークカレー

ツナサラダ



～ 給食レシピの紹介 ～

ちまき風ごはん（4人分）

○材料○

・ごはん	500g	・ごま油	適量
・ゆでたけのこ	30g	・さとう	小さじ2
・ピーマン	1/2個	・しょうゆ	大さじ1
・豚コマ肉	70g	・料理酒	適量
・ねぎ	10cm	・塩	少々
・干し椎茸	1個	・オイスターソース	小さじ1

○作り方○

- ①ゆでたけのこ、ピーマン（下茹でておく）、はコロコロに切る。豚肉は細かく、ねぎはみじん切りにする。干し椎茸は水で戻し、ざく切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め料理酒をふる。たけのこ、干し椎茸、ねぎを炒め、しいたけの戻し汁（50cc）を入れて炒め煮にする。調味料Aを全て入れて味付けし、炊いたご飯と具を混ぜて出来上がり。

給食ではお米で作りましたが、もち米を使うともちもち感が出てさらにちまきっぽく仕上がります。