



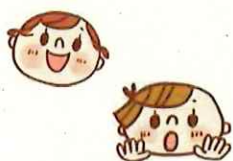
きゅうしょくだより

社会福祉法人えどが
2026. 5月号

いただきますをたのしみに 



木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。
入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子が見られます。
給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にも美味しいものであると、
子どもたちに感じてほしいと思っています。
何よりも、自ら「食べたい」と感じられるように願っています。



いただきます

ごちそうさま

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

また「ごちそうさま」の“ちそう”は、漢字で馳走と書き「駆け走る」という意味を持っています。
食べ物には食材を育てる人、運搬する人、調理する人などたくさんの方が関わっています
そんな人々の働きに感謝して心から「ごちそうさま」を言いましょう。



おひさま保育園給食では



毎日おやつに牛乳！

フルーツにヨーグルトを混ぜる！

カルシウムの多い食材を取り入れるなどをして、カルシウム摂取に心がけています。

～カルシウムの多い食品～

牛乳・チーズ・ヨーグルト・木綿豆腐・納豆・ひじき・しらす・ごま

小松菜など、味噌汁の具にしたり、和え物に混ぜたりすると簡単に取り入れることができます。

カルシウム強化 給食メニュー



左写真：じゃこのカリカリサラダ

子どもたちに人気のサラダ
しらすをオーブンでカリカリに焼いたものをサラダを上にかけます。

右写真：鮭のチーズ春巻き

手間はかかりますが、一度焼いた鮭をスライスチーズと一緒に春巻きの皮に巻き
きつね色に揚げました。

右写真：小松菜のお浸し

葉物野菜の中で、カルシウムが豊富に含まれている小松菜。クセも少なくわりと食べやすいです。