



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会 富士こども園 2026.5.1



快便のための生活と食事のポイント

参考文献 食べもの文化編集部編 芽生え社
子どもの食を育てつ 保育園の食事だより

・早寝早起きをする

▷腸は寝ている間に動き排便の準備を整える為、睡眠不足にならないようにしましょう。
▷早起きすることで朝食を食べた後、朝トイレに行く時間を作れます。

・1日3食しっかり食べる

▷特に朝食を食べることで胃腸が刺激され、排便につながります。

・適度な運動をしよう！

▷適度な運動は、全身の血行をよくして胃腸の消化・吸収を高めます。

・適量の食物繊維と水分を摂る

▷豆類、芋類、海藻類、きのこ類がより快便にはおすすめです。

・腸内菌を活発にして腸内環境を整える

▷乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや味噌、漬け物、納豆などの発酵食品も食事に加えてみましょう。



5月15日はヨーグルトの日

園ではスキムミルクを使い、添加物の入っていない自家製ヨーグルトを作っています。少し酸味が強いですが、果物や野菜を入れて食べやすくしています。成長期の子どもにぴったりのヨーグルト、家でも取り入れてみてください。

★ ヨーグルトの栄養 ★

- ・消化がよい
- ・カルシウムの吸収がよい
- ・腸で菌が動きやすい
- ・有害菌の生育を抑える



香ばしく！
ザクザク食感♪

おすすめレシピ 鶏肉のコーンフレーク焼き

■ 材料 大人2人子ども2人分 ■

A	鶏もも肉	240g (4切れ)
	塩	1.2g (少々)
	こしょう	0.06g (少々)
	マヨネーズ	24g (大さじ2)
	粉チーズ	15g (大さじ1強)
	牛乳	7.8g (小さじ2)
	パン粉	12g (大さじ4)
	コーンフレーク	24g (大さじ8)

■ 作り方 ■

- ① Aをボールでよく混ぜ食べやすい大きさに切った鶏もも肉を絡める。
- ② 袋などに入れ砕いたコーンフレークとパン粉を合わせておく。
- ③ ①を②につけてオーブンで焼く。(170℃15~20分)

■ ポイント ■

- ・コーンフレークは砂糖が入っていないものを使用しましょう。

ランチルームの様子



幼児は新しい環境にも少しずつ慣れ、友だちや職員と一緒に楽しく給食を食べる姿も増えてきました。また、少しずつ自分の体調や苦手なものを伝え量を調節することも身に付け始めました。

乳児も職員に見守られながら一人ひとりのペースに合わせ、無理なく食べ進めています。スプーンに興味を持ったり、手づかみ食べをしようとして「自分でやってみたい」という姿が増えてきました。

安心して楽しく食べられる雰囲気作りを大切にしていきます♪