

ぱくぱく だより

2026年
4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます

今年度から給食を担当することになりました

株式会社ミールケア と申します。

給食を通じて、子どもたちが健康で豊かな食習慣を身につけられるようお手伝いをさせていただきます。

「今日の給食美味しかったよ」「明日の給食はなあに」と子どもたちから声をかけていただけるような給食づくりを目指してまいります。どうぞよろしく願いいたします。

ミールケアの給食

ミールケアの給食は和食が基本です。野菜を多く取り入れ、味覚が形成される乳幼児期に素材の味を知り、野菜をしっかりと食べられるような献立になっています。

毎月の「ぱくぱくだより」では日本の美しい食文化をお伝えしていくため「二十四節気」の紹介もしていきます。

献立には行事食、旬の食材を取り入れていきますので、是非ご家庭で給食についてお子さんと話し、日本の食文化に興味を持っていただけると嬉しいです。

《毎月19日は食育の日です》

5大栄養素のはたらき

【炭水化物】



脳や体を動かすエネルギー源となる栄養素の1つ。ご飯、パン、麺、芋類などに多く含まれます。

【たんぱく質】



筋肉や臓器、皮膚など体を構成する栄養素の1つ。肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。

【脂質】



炭水化物同様、体を動かすエネルギー源となる栄養素の1つ。油やバターだけでなく、ナッツ類などにも含まれます。

【ビタミン】



他の栄養素がきちんと働くための役割を持ちます。体内合成が難しいため、食品から摂取する必要があります。

【ミネラル】



骨や歯を形成したり、体液のpH調整を行う栄養素の1つ。ビタミン同様、食品から摂取する必要があります。

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

清明（せいめい） 4月5日頃

万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズンでもあります。

穀雨（こくう） 4月20日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。

ハンバーグ



《約4人分》

・豚ひき肉	180g	・ケチャップ	大さじ1/2
・木綿豆腐	60g	・中濃ソース	大さじ1/2
・塩	ひとつまみ	・水	大さじ2/3
・玉ねぎ	小1/2個	・片栗粉	小さじ1/3
・パン粉	大さじ1と1/2	・水	小さじ1/4

《作り方》

- ①玉ねぎをみじん切りにします。
- ②フライパンに分量外の油をひき、玉ねぎを炒め、粗熱を取ります。
- ③豚ひき肉、豆腐、②、パン粉、塩を合わせ、よくこねます。
- ④③を成形し、熱したフライパンに分量外の油をひき、両面に焼き色が付くまで焼きます。
- ⑤フライパンから③を取り出し、ケチャップ、中濃ソース、水を加え、火にかけます。一旦火を止め、水溶き片栗粉を入れ、再び火にかけます。
- ⑥④を盛り付け、⑤をかけます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。



☆ソースに玉ねぎを加えても美味しく仕上がります。