

きゅうしょく たより

2026年
4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。
この時期は環境の変化が多く、
体調が不安定になりがちです。
楽しく元気に過ごせるようご家庭でも
お子様の体調管理にご配慮ください。



元気に1日をスタートしよう!

今日、朝ごはんを食べましたか?

朝ごはんを食べることで「体にエネルギーを補給する」「体を目覚めさせる」
「集中力・やる気・体力をアップさせる」「1日の体のリズムを整える」ことが出来ます。
朝ごはんは、1日を元気にスタートする脳と体の活動のエネルギーのもとです。

次の3つを偏ることなくしっかり食べていますか?

①体を動かすエネルギー源



②血や肉のもとになる



③体の調子を整える



よい生活リズムを作ろう!

私たちの体内時計は1日25時間で、1日24時間とのずれがありますが、朝日を浴びて朝食をとることで
体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。お子様の体と心の健やかな成長には、
よい生活リズムと生活習慣が大切です。家族で意識して取り組んでいきましょう。

親子チャレンジ!! とけいで、せいかつリズムをつくろう!

お子様と一緒に、朝の支度を行う時間を決めたら、時計にその時間の針を描きましょう。



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



モグちゃんの食育めりえや
食生活について
学べる情報はこちら!



SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2026 シダックス栄養士会 No.2604

きせつの食べ物探偵団♪「なばな(なのはな)」

選び方

濃い緑色
はりがある
茎の切り口がみずみずしい



栄養素

ビタミンA (皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

豆知識

観賞用の場合は「花菜(はなな)」、油の原材料になる場合には
「菜種(なたね)」、野菜として食べる場合には「菜花(なばな)」と、
同じ「なばな」でも利用法によって名前が変わります。
「菜花(なばな)」は「菜の花」と呼ばれます。



きせつの
食べ物で
料理

タラコと菜の花の春巻き

タラコのピンクと菜の花の緑が映えるレシピです。

材料: 2人分

| | | | |
|---------|----------|-----|----|
| 菜の花 | 40g | 水 | 少々 |
| 春巻きの皮 | 24g (2枚) | 薄力粉 | 少々 |
| スライスチーズ | 40g (2枚) | 油 | 適量 |
| タラコ | 10g | | |



- 1 菜の花は、4cm幅に切り、40秒~1分半ほど下茹でし、水にさらした後、水気をしっかりと切っておく
- 2 春巻きの皮に、半分に切ったスライスチーズを2枚重ねてのせ、
1の菜の花、ほぐしたタラコの順に乗せて皮を巻き、皮の最後は水溶き薄力粉で閉じる
- 3 180℃に熱した油で、2分程きつね色になるまで揚げる

春巻に具をのせたり、
巻いたり、
家庭でチャレンジ!



お子様に
大人気の
おやつ

鮭とチーズのおむすび

鮭とチーズでたんぱく質もとれるおにぎりです。

材料: ミニおむすび 10個分

| | |
|---------|------------|
| 塩鮭 | 80g (1切れ) |
| ご飯 | 360g (1合分) |
| プロセスチーズ | 30g |
| 焼き海苔 | 適量 |



- 1 焼いた塩鮭はほぐしておく
 - 2 ご飯に 1の塩鮭と5mm角に切ったプロセスチーズをしっかり混ぜる
 - 3 ラップをしき、2を約40gのせて好きな形ににぎり、焼き海苔を巻いてできあがり
- ※お子様一人当たり、おむすび40g×2こ(80g)が「おやつ」の目安量です

お子様と一緒に
おにぎり作りを
楽しみましょう!



SHIDAX
未来の子供たちのために
© 2026 シダックス栄養士会 No.2604

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト