

# きゅうしょくだより



新学期になり、新しい環境での生活がスタートしました。新入園や新しいクラスになった子どもたちは新たな環境になり、わくわく、ドキドキしていることでしょう。生活リズムを整え、お昼にはおなかがすいて給食をしっかり食べられるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



## ○ 『あさごはん』でエネルギーをチャージ

子どもたちは、日々遊んで、いろいろなことを経験し、成長していきます！それには、たくさんのエネルギーを使います。あさごはんはそのエネルギーの源です。あさごはんを食べると、脳と体が目覚めて、午前中の大切な時間を元気いっぱい過ごすことができます。保育園に登園したとき、おなかがペコペコ☹️ということがないようにしましょう。



### ～あさごはんを食べたがらない、そんなときは？～

食欲がない、機嫌が悪いなど、あさごはんを食べたがらない日もあるかもしれません。そんなときは、スープや温かい牛乳など食べやすいものを選んでみましょう。スープであれば、インスタントの味噌汁やコーンスープなどを活用するのもいいですね。



## ○ やさいたっぷり！「あさごはんスイッチオン」【レシピ紹介】

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



春キャベツのハムトースト

☆1人分エネルギー 268kcal ☆塩分 1.2g

材料	4人分	作り方
食パン	6枚切り4枚	① 春キャベツはせん切りにし、ロースハムは食べやすい大きさにする。 ② 食パンに薄くマーガリンをぬり、春キャベツとロースハムを乗せる。 ③ 上からマヨネーズをかけ、こしょうをふりかける。 ④ オーブントースターで焼き色が付くまで5分位焼く。
春キャベツ	4～5枚	
ロースハム	4枚	
マーガリン	適量	
マヨネーズ	適量	
こしょう	少々	

食パンに乗せて焼くことで、春キャベツを手軽にたくさん食べられます。キャベツとハムを交互に重ねて盛り付けると、見た目もきれいに出来上がります♪



○ USHIKU野菜オーケストラの紹介 ※牛久市栄養士部会

野菜をもっと食べてもらいたいという思いで、牛久で栽培されている野菜 15 種類の野菜キャラクターが生まれました。

子どもたちや保護者の方にも親しみを持っていただき、野菜に関心を持ってもらえるよう、「きゅうしょくだより」「献立表」に登場しますので、よろしくお願いします。



※ 栄養士部会は、牛久市の公立保育園、小・中学校、義務教育学校、保健センター、医療年金課の栄養士が食育活動を行っている組織です。



○ 主な給食の行事の紹介

・ お弁当の日

年3回、調理員、栄養士が参加し、新しいメニュー作りのための調理実習と、安全な給食提供のために衛生講習を行います。この日は「お弁当の日」となります。みんなで「家庭の味」を楽しむ機会となりますので、ご協力をお願いいたします。

📅 お弁当の日予定日 📅

5月9日(火)

11月7日(火)

2月2日(木)



・ うしくの日給食



年3回、牛久の特産物を給食で提供します。野菜、とうもろこし、りんご、鶏肉などがあります。

※天候等で収穫量により提供内容が変わる場合があります。

・ 災害時の給食訓練

それぞれの保育園で、備蓄食材を使用した給食を食べる体験をします。

