

# きゅうしょくだより



新しい年がスタートします。お正月ののんびりモードから普段の生活に戻るのは、子どもより大人のほうが大変かもしれませんね。子どもたちは冬の寒さが一段と厳しくなるこれからに向けて、朝ごはんをきちんと食べて登園できるようにしましょう！



## ○ やさいたっぷり！「あさごはんスイッチオン！」【レシピ紹介】

毎月、きゅうしょくだよりで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。  
あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

### ★ジャーマンマヨスイートポテト

☆1人分エネルギー 304kcal ☆塩分0.7g

材料	4人分量	作り方
さつまいも	大1本	① さつまいもは乱切りにし、レンジで柔らかくする。 (目安：600Wで3分) ② ウインナーは斜め切りにする。 ③ フライパンにバターをいれ、ウインナーを炒める。 ④ 柔らかくしたさつまいもをいれ、塩こしょうをする。 ⑤ 火をとめ、マヨネーズで味を整える。
ウインナー	6～10本	
バター または マーガリン	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ2	

ジャーマンポテトのじゃがいもをさつまいもにかえてつくりました。さつまいもは収穫されてから1～2ヶ月たつとより甘くなります🍷 バターで炒めたウインナーと甘いさつまいもを、マヨネーズ味でより食べやすくしました。



## ○「うしくの日」給食

1月26日(金)は「うしくの日」献立です。  
牛久産の鶏肉と野菜を使用する予定です。  
(天候により、野菜は変更する場合があります。)

うしくでとれたしんせんなやさいだよ♪  
たのしみにしててね★

- 【 献立 】 ご飯  
鶏肉の味噌だれ焼き  
はくさいと油揚げの煮びたし  
うしくの根菜スープ



### ○ 昼食ができるまで🍴

5月のきゅうしょくだよりでは「献立表ができるまで」を紹介しました。  
今回は、昼食ができるまでを紹介します♪

調理員さんの  
身支度  
手洗い



調理員さんは清潔な白衣、エプロン、帽子、マスク、給食室専用の靴を身につけ給食室へ入ります。帽子から髪の毛が出ていないかなど、自分だけでなく他の調理員さんにも確認してもらいます。給食室に入ったら、まず手洗いをします。手のひら、手の甲、指先、指の間、手首など細かく洗い、よく流します。手洗いは、給食室に入る時だけではなく、作業が変わるたびに行います。

食材の納入



八百屋さん、肉屋さん、魚屋さん、牛乳屋さんたちが、給食に使う食材を保育園に届けてくれます。調理員さんは、注文した食材がすべてきているか、注文した量がきているか、食材が傷んでないかなど、よく確認してから食材を受けとります。

野菜の洗浄  
切込み



ほうれん草などの葉物野菜は、まず泥や汚れを水で洗います。そのあと、切りこみして、さらに流水で2回洗っています。だいこんやにんじんなどは、皮をむく前に1回、皮をむいた後2回洗ってから、いちょう切りやせん切りなどに切ります✂

調理  
盛り付け



煮物や炒め物、汁物は、大きなお鍋で作っています。サラダや和え物の野菜は安全のため茹でています。茹でた後は、すぐに冷やして盛り付けする直前に味付けをします。トマトなどは生で出すこともありますが、消毒してから提供しています。調理員さんは予定した食材はすべて献立に入っているか、必ず読み上げて確認しています。調理が終わったら、一人分ずつ食器に盛り付けます。

検食



給食は子どもたちが食べる前に、必ず「検食」をしています。「検食」とは、実際に給食を食べて安全を確認することです。公立保育園では、主に園長先生が行っています。ただ、食べるだけではなく味や温度、異物がないかなど細かく確認します。

いただきます！！



牛久市ホームページ『公立保育園の給食』に給食室の様子を紹介しています。ぜひ、のぞいてみてください♪



### ○ 七草粥で胃腸を整える

日本では春の七草を1月7日に食べる習慣があります。その日の朝に、七草がゆを食べると1年を元気に過ごせるといわれています。年末年始で疲れた胃腸にやさしい七草がゆはいかかですか？



#### <春の七草>

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)