

きゅうしょくだより

入園・進級おめでとございます！

新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしている子どもたち。毎日を元気で過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食づくりを心がけてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

早寝早起きのすすめ

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康なからだづくりには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。

早起き!



おはよう！あさごはんスイッチオン

朝食マフィンバーガー

材料(2人分)

- イングリッシュマフィン 2個
- バター 20g
- ハム 2枚
- キャベツ 1枚(80g)
- とろけるチーズ 2枚

作り方

- ①マフィンを上下半分に切り、切り口にバターを塗る。
- ②片方のマフィンにハムと千切りキャベツをのせ、もう片方のマフィンにはチーズをのせ、トースターで焼く。
- ③チーズが溶けたら、二つを合わせる。

イングリッシュマフィンや千切りキャベツは市販品を使用すれば、手軽に作れます。

1人分のエネルギー239kcal 塩分:0.9g



キャベジオン

作り方を動画で紹介!



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ます。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



保育園給食の目標

毎日の保育園での食事を通して、食事をつくる人を身近に感じ、できたての食事をおいしく、みんなで楽しく食べる経験をする。それは「生きる」ことにつながっていきます。子どもたちが、人生において健康な生活を送るために、基本となる「食を営む力」を育て、その基礎を培います。

○主な給食の行事の紹介

【お弁当の日】

調理員・栄養士が参加し、新しいメニュー作りや、安全な給食提供のために衛生管理を学びます。この日は「お弁当の日」となります。みんなで「家庭の味」を楽しむ機会です。ご協力をお願いします。

📅お弁当の日予定日📅

- 5月8日(水)
- 11月8日(金)
- 2月5日(水)

【うしきの日給食】

年に3回、牛久産の食材を使用して、給食を提供します。季節の野菜、とうもろこし、りんご、鶏肉などです。(収穫量によっては内容は変更になることがあります)

【災害時給食訓練】

備蓄食材を使用した給食を食べる体験をします。



○USHIKU(うしく)野菜オーケストラの紹介

牛久市栄養士部会の、野菜をもっと食べてもらいたいという思いから、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、よろしくお願いいたします。



栄養士部会では、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ます。



USHIKU野菜オーケストラ劇場
「朝ごはんを食べよう！」
(youtube.com)

歯と歯の間には すき間が必要



近年は子どもの虫歯は減っているそうです。しかし別の心配事が多くなっています。それは「歯並び」です。くわしく言うと、歯並びを含む、口や顔やあごの成長不足です。乳歯のときに、歯と歯の間にすき間がないままだと、乳歯より大きい永久歯が入るためのスペースが不足し、ガタガタの歯並びになってしまいます。では、乳歯のとき、歯と歯の間に、すき間ができるのはどうやって決まるのでしょうか？ 次回にお伝えします。