



給食通信



ご入園・ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度が始まりました。今年度も旬を感じらる給食の提供と年齢に合わせたクッキング体験などを企画していきたいと思えます。子どもたちが園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるよう、給食室一同心新たにおいしい給食作りを目指します。お子様の食についての悩みや質問などがありましたらお気軽にお声掛けください。



～朝ごはんは元気にスタート～



朝ごはんには二つの大きな役割があります。一つ目は、人の体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目は、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。忙しい毎日の中、朝からご飯をしっかり食べることは大変なことです。乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では生活リズムを整えて、朝ごはんから一日をスタートさせることを心掛けましょう。

* 朝ごはんは栄養補給 *

子どもは体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2～3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養素が不足する状態が続いてしまいます。

* 朝ごはんは食べたいもの *

米

お米はエネルギー源となる炭水化物を補給でき、活動の源になります。



肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒に摂ることがおすすめです。

野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンには、体の調子を整える働きがあります。1日3回の食事でもバランスよく摂取することができないと、不足してしまいます。野菜は子どもの好き嫌いが多く食べ物なので、忙しい朝は子どもが食べ慣れた野菜を提供してあげるよう心掛けましょう。

* 朝ごはんを作るコツ *

◎毎日似たようなメニューでもOK!!健康的な朝ごはんを目指しましょう。

◎前日の夕食作りの時に一緒に下ごしらえして一品プラスしましょう。

夕食を作る時には、翌日に使うことができる野菜と一緒に切っておいて、朝食づくりの時短につなげましょう。また、途中まで煮て、小鍋に取り分けておいて、翌日、朝の雑炊の具にするのもいいですね。夕食を多めに作って、朝ごはんの一品にするのもおすすめです。

◎加工品を上手に利用しましょう。

ウインナーやハムは、消費期限が比較的長く、子どもたちにとって食べやすい食品ですが、食塩と脂の摂り過ぎにつながる心配があります。朝ごはんの食材として使う場合は、そのまま食べるのではなく、野菜と混ぜてサラダにしたり、スープに加えるなど工夫して活用しましょう。また、スーパーなどで販売されている「ひじきの煮物」などのお惣菜は、ご飯にまぜて、薄味になるように工夫して食べましょう。



給食レシピ

太子保育園
NO. 68 R3.

さくら蒸しパン

(子ども6個分)



| | | |
|------|----------|-------|
| (材料) | 蒸しパンミックス | 150g |
| | さくらの塩漬け | 5g |
| | こしあん | 90g |
| | 牛乳 | 100ml |

(作り方)

- ① 桜の塩漬けを水で洗い、塩気を少しとり、蒸しパンの上に飾る花びら6枚をとっておきその他は細く刻む。
- ② 蒸しパンミックスに牛乳、①で刻んだ桜の塩漬けを加えよく混ぜる。
- ③ こしあんを15gずつに丸めておく。
- ④ 8号のアルミカップに少量の②の生地をいれ、その上に丸めたあんこをのせる。
さらにその上に②の生地をあんこを覆うようにかけ、一番上に桜の花びらを飾る。
- ⑤ あたためた蒸し器で20分蒸して完成。

《 旬の食材 》

旬のタケノコ

春は芽吹きの季節。タケノコも暖かさと共に土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。茹でたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。茹でた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



私たちが給食を作っています



管理栄養士
近藤 瑞穂



栄養士
辻 美彩



調理師
佐野 みどり



栄養士
北 久美子

アンケート

今回は I 先生にアンケートを実施しました。
誰だかわかるかな？

好きな給食 : ソースカツ丼

苦手な給食 : 金時豆煮

好きなおやつ : 白玉ぜんざい、手づくりおこ 苦手なおやつ : なし

★一言★

おやつも全て手作りで美味しいです。いつもありがとうございます。

I 先生ありがとうございました！