

きゅうしょくだより

入園・進級おめでとうございます！

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。



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。

保存版

牛久市の公立保育園の給食について

- 保育園の給食では、1日の栄養摂取量の40～50%を目標に献立を作成しています。
- 『こんだてひょう』と『きゅうしょくだより』は月1回発行します。給食献立表を、朝・夕のお食事のヒントにしてください。
- 月齢、年齢によって、献立の内容が変わります。
 - ☆0歳児……離乳食・幼児食
 - ☆1～2歳児・3歳未満児食
 - ☆3～5歳児・3歳以上児食
- 0歳児は、幼児食(1歳児以上)になるまで個別の献立表(中期、後期、完了期)です。
- 3歳未満児食は、午前捕食があります。
- 毎月のお誕生会の日は、ケーキでお祝いをします。生クリームやフルーツ、チョコ等の飾りをしますが、生クリームやチョコは0歳クラスは無し、1歳クラスは11月以降に使用します。
- 「食物アレルギー対応」をしています。ご希望の際は医療機関を受診していただき、保育園での手続きが必要です。保育園職員にご相談ください。
- 安全な食材納入のために、保育園の「給食食材選定納入規準書」を設け、業者に協力を依頼しています。
- 「地産地消」を推奨しています。前月使用した主な食材の産地を、牛久市のホームページに掲載しています。
- 子どもたちが、園庭で野菜の栽培・収穫をし、食材への関心や、野菜を身近に感じられる体験をします。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や、食器の配膳など、年齢に応じた食事の基本的なマナーを、ご家庭と、保育園の生活で身につけていきたいです。



おはよう！あさごはんですイッチオン

キャビオンちゃんぷるー

1人分のエネルギー213kcal 塩分：1.4g



材料(4人分)

キャベツ	1/2玉(400g)
木綿豆腐	2/3丁(200g)
卵	2個
油	小さじ2
ツナ缶(オイル漬)	1～2缶
しょうゆ	小さじ2
鶏ガラだし(顆粒)	小さじ2
酒	小さじ2

作り方

- ①キャベツは2cm幅くらいのざく切りにする。
- ②豆腐は皿を上のにせて水気を切る。
- ③卵は割り溶いておく。
- ④フライパンに油をひいて火を点け、②の豆腐のそれぞれの面を焼き付けて、いったん取り出す。
- ⑤続けて①を軽く炒めしんなりしたら、④とツナ缶をオイルごと加えしょうゆ、鶏ガラだし、酒を加えて炒める。
- ⑥③を回し入れ全体に炒め混ぜる。

作り方を動画で紹介♪



味付けのアレンジに、オイスターソース、焼肉のたれ、ポン酢しょうゆなど、お好みのものでも美味しいです。たっぷりのキャベツが主役になれる一品です。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU野菜オーケストラ
キャベツの「キャビオン」

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。

○ 主な給食の行事の紹介

【うしくの日給食】 年に3回、牛久産の食材を使用して、給食を提供します。

【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。

【お弁当の日】 調理員・栄養士が研修会に参加し、新しいメニュー作りや、安全な給食提供のための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9日(金)
11月7日(金)
2月5日(木)

○ USHIKU(うしく)野菜オーケストラの紹介



牛久市食育推進委員会 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、活動中です。

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、「こんだてひょう」「きゅうしょくだより」に登場します！どうぞ、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)