



# きゅうしょく 給食だより

入園・進級おめでとうございます！

新しい環境にドキドキ、ワクワクしている子どもたち。泣いてしまう子、不安そうにじっとしている子、にこにこ楽しそうな子、どんな子も元気な毎日を過ごせるように、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。



## あさごはんスイッチオン！



あさごはんをしっかりたべて、げんきにすごしましょう。

### 春キャベツのハムトースト

1人分の エネルギー：268kcal  
塩分：1.2g



#### 材料(4人分)

食パン6枚切り	4枚
春キャベツ	4枚
ロースハム	4枚
マーガリン(バター)	適量
マヨネーズ	適量
ブラックペッパー	少々

#### 作り方

- ①春キャベツは千切りにし、ロースハムは6等分に切る。
- 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のせる。
- ③②の上に、マヨネーズをかけて、ブラックペッパーを振りかける。
- ④オーブントースターで焼き色がつくまで、5分くらい焼く。

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「キャベオン」



食パンにのせて焼くことで、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、見た目も美味しそう！  
子どもには、ブラックペッパーが辛いかもしれません。カレー粉少々や、ケチャップ少々、などに替えてもおいしいです。

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。

### ○ 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の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！

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



栄養士部会では、牛久市の、小・中学校、義務教育学校、教育総務課、保健センター、医療年金課、保育課の栄養士が食育活動を行っています。

### 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歳以上)になるまで個別の献立表(離乳食の中期・後期・完了期)です。  
・3歳未満児食は、午前に捕食があります。  
・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。
- 子どもが初めて食べる食品は、家庭で安全に食べられることを確認してから、保育園での提供を行います。
- 「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。



### ○ 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。



お弁当の日の予定  
5月  
10 or 11月  
2月

