



# きゅうしよく 給食だより

新しい生活が始まって、1ヶ月が過ぎました。子どもたちは、それぞれのペースで少しずつ慣れてきて、新しい環境・新しい日々を過ごしています。大人だって知らない場所や初めての人には緊張します。子どもたちも自分なりに、毎日がんばっています。

5月の連休は、家でのんびりしたり、お出かけしたり、おうちの人のお仕事がいつもどおりあったり、いろいろだと思います。保育園はお休みですが、こども達にはできる限り、保育園に行く朝と同じ時間に起きて、朝ご飯を食べて、元気に過ごしてほしいです！

あさごはんをしっかり食べて、げんきにすごしましょう。

## あさごはんスイッチオン！



### キャビオンのツナ和え

1人分の エネルギー:42kcal  
塩分:0.3g

- 材料(4人分)
- キャベツ 200g(4枚)
  - ツナ缶 40g
  - かつお節 6g(約2パック)
  - 焼きのり 1枚
  - しょうゆ 小さじ1



#### 作り方

- ①キャベツは流水で洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②深めの耐熱皿にキャベツをいれ、ラップをかけて、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ③②にツナ缶、かつお節、ちぎった焼きのり、しょうゆを入れて混ぜる。

キャビオン



包丁やまな板を使用しないで、電子レンジで簡単にできるレシピです。

柔らかくておいしい春キャベツをたくさん食べてほしいです！

きゅうしよくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。



#### 食育クイズ

次のうち、米から作られている食べ物はどれでしょうか？

- ① ようかん
- ② せんべい
- ③ マシュマロ

正解 ② せんべい

うるち米の粉を練り、平たく伸ばして、乾燥させ、焼いたものがせんべいです。米所の新潟県は、米菓産業が有名です。

### 今年の畑にはなにを植えるのかな？

保育園の畑やプランターの準備がそろそろ始まります。

子どもたちは水やりや、お世話をしながら、何日もかけて野菜の苗が育ち、実がなるようすを観察をします。

ちょっと苦手な野菜とも、なかよしになれるといいですね！



### 5月8日(金)はお弁当の日です

給食では、離乳食や食物アレルギー対応食を含め、大量の調理を行っています。日々安全な給食を提供するために、調理員全員で研修会を年3回行います。ご協力をお願いいたします。



※ 食中毒予防のため、ごはんやおかずはよく冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。

### 「USHIKU野菜オーケストラ」新キャラクター誕生！！

「USHIKU野菜オーケストラ」は牛久市で生産される15種類の野菜のキャラクターです。

令和7年で誕生から10年を迎えることを機に、新たに給食で牛久市産の野菜を多く使用している「小松菜」と「ごぼう」のキャラクターを増やすこととなりました。

「USHIKU野菜オーケストラ」の新キャラクター作成については、牛久市 栄養士部会を中心に企画いたしました。



### 「USHIKU野菜オーケストラ」新キャラクター誕生まで

新キャラクターのプロフィールは栄養士部会のメンバーで考えたものです。

キャラクターデザインは、令和7年10月～11月に、在勤・在学を含む市民のみなさまにデザインを募集し、その中から決定いたしました。

キャラクター名は、市内の小中学生が考えてくれたものです。

市民のみなさまのご協力のもと、新しい「USHIKU野菜オーケストラ」は誕生しました。



こまつりちゃん

ごぼりーナです



牛久市ホームページ掲載の紹介より抜粋

※ 栄養士部会とは、保育課、教育総務課、健康づくり推進課、こどもの未来応援センター、小中義務教育学校の栄養士の集まりです。



### ごぼりーなとこまつりちゃんの豚汁

4月22日の公立保育園の昼食です。牛久市で生産された、ごぼうと小松菜がたくさん入った豚汁です。ごぼうがよい香りでした！おいしくいただきました～！

