給食便り
令和7年 春号!!

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新年度になり、新しい環境や新しいお友だちを楽しみにしていたり、緊張している子もいると思います。
「給食が大好き！」「おやつの時間が楽しみ!」と子どもたちに思ってもらえるよう、安心・安全な給食とおやつの提供に努めていきますのでよろしくお願いします。

１日の始まりを「朝ごはん」で元気に！

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

バランスのよい朝食の組み合わせ

- 脳が働くエネルギー“糖質”・・・・・・・ごはん・パン・麺など
- 体を温かくする“たんぱく質”・・・・・肉類・魚類・卵類・豆類など
- “ミネラル”や“ビタミン”の補給・・・野菜類・果物類・乳製品など

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

麻婆豆腐

給食の人気メニュー、麻婆豆腐のレシピです。これなら野菜食べれるよってお友だちも!!

《約5人分》
- 豚挽肉　100g　・生姜　・にんにく
- 豆腐　一丁・人参　1本・玉葱　1玉
- 干し椎茸・ニラ　・赤味噌　50g
- ケチャップ　50g・ごま油
- 片栗粉　・水200cc

《作り方》
豚挽肉、生姜(みじん)、にんにく(みじん)を炒め、玉葱(スライス)、人参(いちょう切り)、干し椎茸、豆腐、ニラ、水、赤味噌、ケチャップを入れ煮込みます。片栗粉でとろみをつけてごま油を入れたら出来上がりです!!
※みじん切りにしたり味も加減してください。

こんな給食食べています!!

イーストドーナツ

フォカッチャ

カスタードアップルパイ

葱クラッカー

鬼パンツクッキー

海鮮焼きそば

鶏つくね

オムライスおにぎり

チュモッパ

スノーボール