

# 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いたします。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

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、  
 活動を開始す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



### 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



## 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



カスタード  
 アップルパイ



フォカッチャ



葱クラッカー



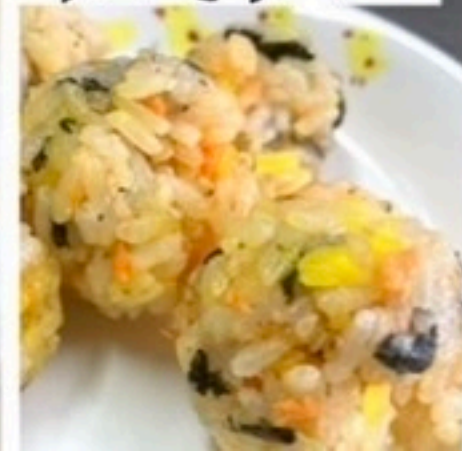
鬼パンツクッキー



オムライス  
 おにぎり



チュモッパ



海鮮焼きそば



鶏つくね



スノーボール

