



給食だより

令和4年5月
兵庫教育大学附属幼稚園

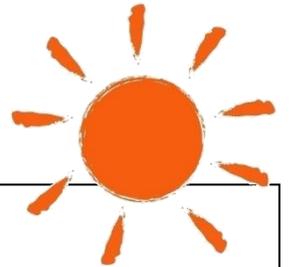


新緑がまぶしい季節になりました。ゴールデンウィークは、ゆっくり過ごせましたか？お休みが続くと、生活が不規則になりがちで、幼稚園が始まっても、夜更かししてしまい、朝なかなか起きられなかったり、朝ごはんを食べずに登園したりしていませんか？体調を崩さないためにも、栄養バランスの良い食事を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

今月の目標 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることによって、頭から足の指までエネルギーをためることができます。頭の働きがよくなり、体温も上がります。また、おなかの働きもよくなり、お通じがよくなります。1日を元気に過ごすためには朝ごはんがとても大切なのです。

★朝ごはんにおすすめレシピ★



主食：わかめごはん
汁物：根菜の味噌汁
主菜：肉うまたまご
副菜：ピーなっとう
デザート：バナナ



<材料> (2人分)

<わかめごはん>

- ・米 1合 (160g)
 - ・水 1カップ
 - ・干しわかめ 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/3
- ①米を研いで分量の水を入れ、1時間くらいおき、戻したわかめと塩を入れて炊飯器のスイッチを押す。

<根菜の味噌汁>

- ・大根 20g
 - ・にんじん 5g
 - ・ごぼう 15g
 - ・とうふ 1/4丁
 - ・だし 1カップ
 - ・みそ 大さじ1
- ①大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにして、とうふは小さく切る。
②なべにだし汁を入れて煮立て①を入れ、具材が柔らかくなったらみそを入れる。

<肉うまたまご>

- ・ミンチ肉(合挽) 40g
 - ・卵 1こ
 - ・だし 大さじ1
 - ・油 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・淡口しょうゆ 小さじ1/2
- ①ミンチ肉を油で炒め砂糖、しょうゆで味付けする
②卵をだしてといて①に加え形をととのえる

<ピーなっとう>

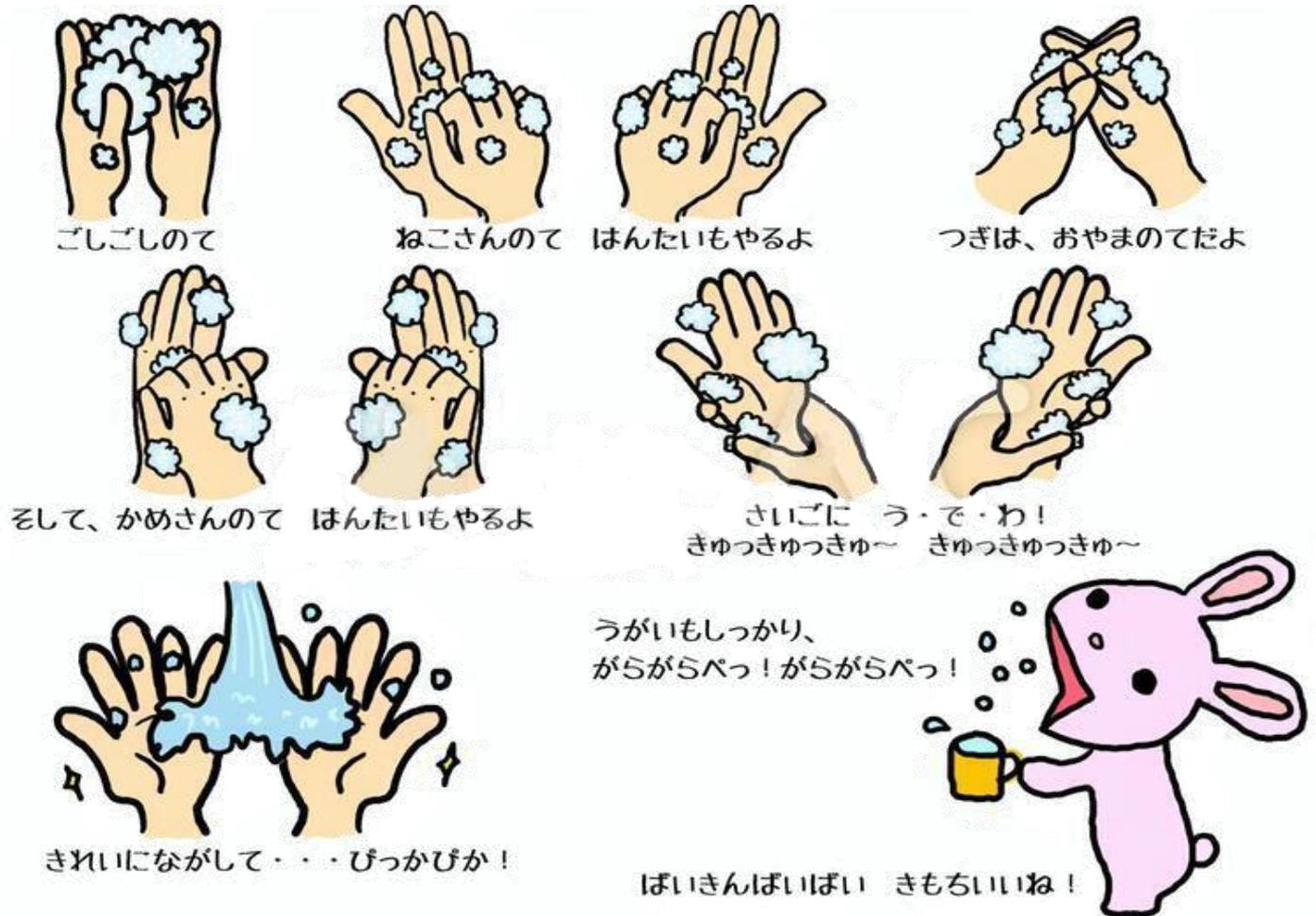
- ・納豆 1パック
 - ・ピーマン 1個
- ①ピーマンを繊維に沿って切り納豆と和える



納豆などの豆製品は畑の肉と呼ばれているほど、高タンパク質食品です。ビタミンCと一緒にとると吸収率がアップします。

手洗いをきちんとしよう

あたたかくなると、菌が増えやすくなります。寒い時期とくらべると、あたたかい時期は風邪の予防など油断してしまいます。食中毒の予防にもつながるため、遊んだあとなど外から戻った時や、給食やおやつを食べる前には、うがい・手洗いをして風邪・食中毒の予防をしましょう。手洗いの前につめがのびていないかも確認しましょう。



手を洗った後は、きれいなタオルでしっかり手をふきましょう。

給食の献立について

給食の献立は、1か月を単位として作成しています。

摂取しやすい栄養素、摂取しにくい栄養素、吸収されやすい栄養素、吸収されにくい栄養素などいろいろあるため栄養素の基準値は食材、調味料などを、1日単位や1週間単位の設定にするなど、さまざまですが基本はひと月単位となります。

また、昨今の食の状況をふまえて、味の強弱やメリハリをつけることで、単調にならないように献立を作成し、調理を行っています。

食は少なからず人生においてさまざまなかたちで記憶に残りやすいものです。特に給食は、多い子で幼稚園の3年、小学校の6年、中学校の3年と合計12年間食べますが、それが長いのか短いのか、人生においてみるととても短い期間だと思います。そんな期間の食事だからこそ、思い出に残る給食になるよう邁進してまいります。これからもよろしく願いいたします。