

きゅうしょくだより



聖隷こども園桜ヶ丘 2023年4月号



朝食レシピを紹介します

味付けや固さは好みで調整してください。



レンジで！即席具だくさんキッシュ



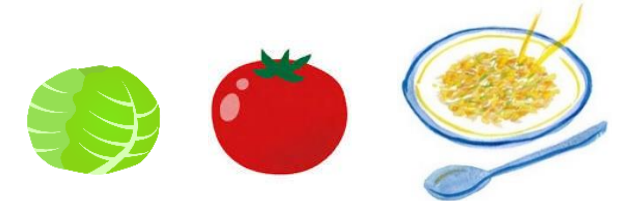
【材料 3~4人分】	
ほうれん草	50g
コーン	40g
ツナ(小)	1 缶
パプリカ	20g
卵	1 個
牛乳	大さじ3
塩	少々
ピザ用チーズ	適量
ケチャップ	適量

【作り方】

- ① 食材は食べやすい大きさに切っておく。
- ② ほうれん草とコーン、ツナ、パプリカを耐熱容器に入れ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ ②をレンジから取り出し、卵・牛乳・塩・チーズを入れてよく混ぜ、600Wのレンジでラップをせず10分加熱する。
- ④ ケチャップをかけて出来上がり。

*ご使用の耐熱容器の大きさやレンジの種類によって加熱時間が異なります。卵がしっかりと固まるまで加熱してください。

キャベツとトマトのトマト



【材料 2人分】	
キャベツ	2枚
玉ねぎ	30g
トマト缶	50g
鶏ひき肉	30g
クリームコーン	20g
ごはん	2 杯分
油	適量
コンソメ	2g
塩	適量
水	2カップ

【作り方】

- ① 食材は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鶏ひき肉とキャベツ、玉ねぎは油で炒める。
- ③ 水2カップとコンソメを加えて中火で野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ ご飯とトマト缶、クリームコーンを加えて更に煮込み、水分がなくなったら塩で調味する。

*野菜は冷凍野菜やお家にあるものでおいしく出来ますよ！

給食の栄養



園の給食は、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50% (昼食・補食2回)、幼児は45% (昼食・補食1回) で提供しています。日本人の食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人差を考慮して減らしたり、おかわりをしたりと無理なく食べることができる量でそれぞれの必要量を摂取しています。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願い致します。



ご入園、ご進級おめでとうございます！

4月は希望や期待に笑顔があふれる季節です。

給食では、今年度も「食べることに興味を持ち、食事を楽しみ合う子ども」に成長していくよう、保護者の皆さまと連携を取りながら提供を進めていきたいと思っております。安心安全な食事提供のための衛生管理や良質な食材選びに気を配り、成長や発達に必要な栄養素をバランス良く取り入れ、子どもたちに喜んで食べてもらえるように作っていききたいと思います。

また、隔月で発行するこの給食だよりや毎月発行の献立表を、ご家庭でのコミュニケーションの媒体として活用していただけたらと思います。



早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムを整えて時間にゆとりを！



「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムは、食事を美味しく食べ一日を元気に過ごすために、子どもの頃から身につけておきたい食育の一つです。人間は目覚めてから空腹を感じるまでに30分程度は必要とされています。しっかり朝ごはんを食べるためにも早寝、早起きの生活を心がけましょう。

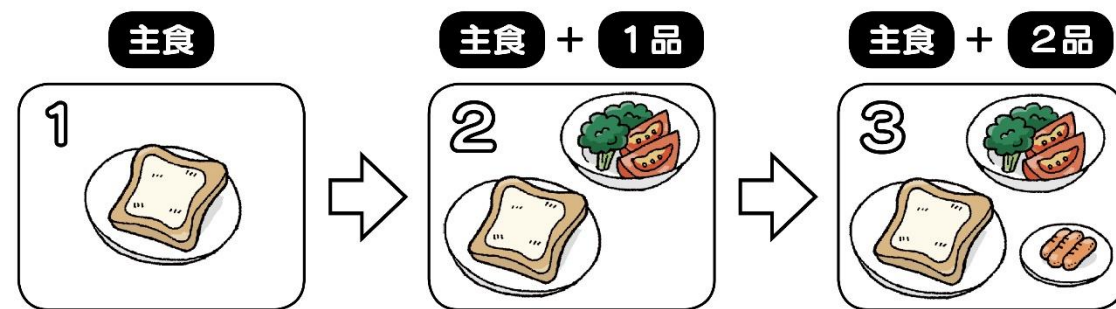


朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、身体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんが主食だけの場合、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップできるとよいですね。汁物も、1品でいろいろな食材を入れることができ栄養を摂りやすいメニューでおすすめてです。