



きゅうしょくだより

聖隷こども園わかば 2024年5月号



新年度が始まり1ヶ月が経ちました。今年度も「食事」の面から子どもたちの成長をサポートしたいと思います。安心・安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する経験を通して、食への興味関心が持てるような環境づくりをしていきますのでよろしくお願いいたします。

また、隔月で配信するこの「きゅうしょくだより」や毎月配信される「献立表」では、園で人気のメニューや、食事での健康づくり、食育に関する情報などを紹介していきたいと思ひます。ご家庭でのコミュニケーションの媒体としてご活用していただけたら嬉しいです。



朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。朝ごはんは欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べて、便秘を予防しましょう。

家族みんなで早寝・早起き・朝ごはん



大人の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝ごはんを欠食する家庭では、子どもも朝食を欠食する傾向がみられるようです。ご家族で早寝・早起き・朝ごはんを整えていくと、ご家庭の皆が元気で健康に過ごせますよ。



朝食おすすめレシピを紹介します

味付けや固さはお好みで調整してください。



飛鳥汁



具だくさんの汁物は、1品でいろいろな食材を入れることが出来て栄養を摂りやすいメニューです。



材料

作りやすい分量

鶏もも肉	40 g
木綿豆腐	50 g
白菜	2 枚
人参	1/6 本
長ネギ	1/4 本
しいたけ	2 個
だし汁	700ml
牛乳	80 cc
味噌	大さじ2

作り方

- ① 人参はいちょう切り、白菜は2cm幅、しいたけは薄切り、長ネギは小口切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに、豆腐は2cmのさいの目切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、だしが沸いてきたら、人参・白菜・しいたけ・鶏肉を入れる。
- ③ 具材に火が通り、やわらかくなってきたら、長ネギと木綿豆腐を入れる。
- ④ 弱火にして牛乳を入れ、味噌を溶かし入れる。沸騰させないように一煮立ちさせたら完成！
※園では牛乳を豆乳に変えて作りました。(1月)

なっとう和え



野菜は何でもOKです。2~3種類入れると彩り良く栄養価も高くなるのでおすすめです。



材料

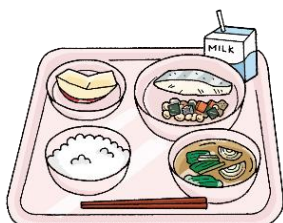
作りやすい分量

オクラ	2 本
人参	2 cm
小松菜	1/5 束
きゅうり	1/2 本
ひきわり納豆	2 パック
醤油	適量

作り方

- ① オクラ・人参・小松菜は食べやすい大きさに切り、茹でて水気をきる。
- ② きゅうりも食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①と②と納豆を合わせて和える。
- ④ 醤油(又は納豆添付のタレ)で味を整える。

こども園での栄養



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いたします。