

きゅうしょくだより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいお友達を迎えて、新学期がスタートします。

給食室の栄養士・調理師一同も子どもたちの様子をつかがいながら、安全でおいしい給食作りを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通して、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。一年間、よろしくお願い致します。



朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんは1日のエネルギー源です。脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです。朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！



♪忙しい朝に便利な朝食アイデア♪

1.みそ汁の準備は前日の夜に
具は、前日にあらかじめ切っておく。昆布やだしパックを水につけておき、朝、材料を入れて、温めるだけ！

2.冷凍ごはんのストックを
ごはんを炊くときに、多めに炊いて、小分けして冷凍しておく。必要なときに電子レンジで「チン」すればOK！

3.残り物を活用する
前日の夜に残ったおかずを冷蔵しておき、朝、温める。

4.白いごはん混ぜるだけ
納豆、鮭フレーク、しらす、のり、ごまなどは栄養面でもgood！

旬の食材～新玉ねぎ～



3月から4月頃に出荷される早取りの玉ねぎで、干さずに出荷されるため表面の皮が薄いのが特徴です。普通の玉ねぎより水分が多く辛みが少ないので、サラダなど生で食べるのに適しています。傷みやすいので、冷蔵庫に入れて保存しましょう。



子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の“おいしさ”はとても大切です。いろいろな食べ物に挑戦しながら、“おいしい”と感ずることができる給食作りを心がけています。また、給食に使用しているお米は、白米と見た目や食感も近い八分づき米を提供しています。離乳食につきましては、白米で提供しています。

