



給食だより

LINE 配信移行期間版

我孫子市立湖北台保育園
令和7年4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。子どもも大人も環境が変わって疲れやすい時期です。「早寝・早起き」、「三度の食事をきちんととる」などに気をつけて生活リズムを整えましょう。

特に、1日のスタートである朝食を食べることはとても大切です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳と体にスイッチが入ります。保育園では午前中に体を活発に動かしたり、製作活動などで頭を使ったりします。朝食をしっかりと食べて登園し、園で楽しく元気に過ごしましょう。

★3歳児クラスに進級すると朝のおやつがなくなります。朝食を食べて登園する習慣をつけましょう。



給食レシピ紹介



きなこマカロニ(4/23)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

・ツイストマカロニ…2/3 カップ

・きなこ……………大さじ5

・砂糖……………大さじ3弱

・塩……………少々

(黒蜜の材料)

・黒砂糖……………大さじ2と2/3

・水……………大さじ1と2/3

〈子ども1人分〉	
・エネルギー	95kcal
・たんぱく質	3.4g
・脂質	1.5g
・食塩相当量	0.02g

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸騰させ、マカロニをゆでる。途中、マカロニがくっつかないように菜箸でかき混ぜる。表示の時間を目安にゆで、食べてみて好みの軟らかさになったらザルにあけて水気を切る。
- ② ボウルにきなこ、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 黒蜜を作る。小鍋に黒蜜の材料を入れて溶かし、中火～弱火で煮立たせ、トロっとするまで水分を煮飛ばす。
- ④ ②のきなこに①を入れて和え、お皿に盛って上から③の黒蜜をかけたらできあがり。
※ツイストマカロニは、ツイストを伸ばすと平打ち麺のような形状になり、軟らかくゆでれば小さい子どもでもかみ切りやすくなります。普通のマカロニで作ってもOKです。

～食に関する情報～

朝食づくりのためのアイデア



「毎日がんばって朝食を作らなきゃ」と思うと大変です。短時間でも無理なく用意できるものを活用し、親子で毎日食べることを大切にしましょう。

- 前日の夕食を少し多く作り、朝食用に切り分けておく。
- 冷凍食品(冷凍野菜・冷凍麺など)や冷凍ごはんを常備しておく。
- シリアルやミニ納豆、ヨーグルト、チーズ、バナナ、手で持って食べられるパンなど、子どもが好きな食材を常備しておく、朝食にすぐ使えて便利です。



おしらせ

- ★保育園の玄関に、その日の給食とおやつを展示しています。献立や盛り付け量の参考にしてみてください。
- ★給食だよりで紹介した給食レシピは、ホームページの「給食レシピ」からも見られます。ぜひご活用ください。
- ★給食だよりはホームページに掲載しています。5月からは紙での配布はありません。ご了承ください。



湖北台保育園の食育活動



見学食で今日の給食とおやつをチェック！

保育園の玄関に、その日の給食とおやつを展示しています。献立や盛り付け量の参考にしてください。

見学食をみながら、「今日は全部食べたよ！」「今日のおやつは大好きな揚げパンだった！」という子ども達の声や、「今日はお野菜食べたかな？」とお子さんに尋ねている保護者の方もいらっしゃいます。



子ども達の好きな給食メニューをチェック！

毎月の給食だよりに給食レシピを紹介しています。

また、我孫子市のホームページでも給食レシピを紹介していますので、気になるレシピがあればチェックしてみてください。（右の二次元コードから見られます）



食事、栄養、給食レシピなど気軽にお尋ねください！

「偏食が気になる」「食べすぎていないかしら？」「食べ歩きが気になる」「食具に興味を示さない」など、食事や栄養で気になることがありましたら気軽にお尋ねください。保育園での様子を担任、栄養士で確認し、そのお子さんにあった支援方法について一緒に考えていきたいと思えます。給食やおやつレシピも気軽にお尋ねください。



給食の試食会について

子ども達がふだん食べている給食、「どんな味付けなのかしら？」「子ども達はどのように食べているのかしら？」と興味を持たれていることと思います。

3歳児クラスの保護者の方は、保育参加の日に試食会を行います。詳細等についてはクラスからの連絡をお待ちください。



食育活動について

子ども達が日中に行う食育活動については、ホームページや写真掲示等で紹介をしていきます。

給食献立表と給食だよりについて

4月号をもちまして、紙面での配布を終了します。5月からは、我孫子市のホームページに掲載されますので、そちらをご覧ください。更新のお知らせは毎月1日にLINEで通知されます。

