



食育だより

令和6年4月 うるま市 教育保育支援

課

こんにちは！うるま市 教育保育支援課 栄養士の仲地です。お子様のご入園、ご進級おめでとうございます。これから食育だよりを定期的に発行し、保護者の皆様に情報発信していきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。



給食ではアレルギーや誤嚥(ごえん)、食中毒等の危険性の高い食品は使用しないようにしています。

【給食で使用しない食品】

- 食中毒のリスクがあるもの → 生卵、魚卵、刺身 など
 - 誤嚥(ごえん)窒息事故のリスク → 丸のままの枝豆やミニトマト、ウズラの卵 など
 - 重篤なアレルギー症状のリスク → ピーナッツ、魚卵、キウイ、日本そば など
- ☆上記の食品は月1回のお弁当の時にも、使用を控えていただくようお願いいたします☆



☺月に1度 お弁当の日があります☺

だけど、お弁当作りが苦手・・・忙しい・・・そんな保護者の方へ！

最近は、お弁当と聞くとキャラ弁を多く見かけますよね。私自身、キャラ弁が作れないのでキャラ弁を見ると、可愛いくて子供たちも食べる時間が楽しみでしょうがないんだろうな～、凄いな～と感心します。ただ、**キャラ弁じゃなく**

ていいですよ～♪ 子供は大人ほど周りの目は気にしてません(^^)私が子供の頃は、毎回お弁当に何が入っているのか、リクエストした料理が入っているかを楽しみにしていました。このように、頑張って作ってくれたお弁当でお子さんは喜びます。これから毎月お弁当の日がありますが、保護者の皆さまには無理なくお弁当作りを楽しんでもらいたいと思います♪

お弁当の日：**毎月第三木曜日**です。



主菜



副菜



主食



汁物



主食

基本的にはご飯を主食とし、時々麺類やパンなども登場します。

主菜

肉料理、魚料理を交互にしています。

副菜、汁物

出来るだけ旬の野菜、沖縄の食材を使用しています。また、保育所やこども園で育てた野菜を使用する場合もあります。

その他

月曜日は食べやすい人気メニューにしています。

(例:キッズピビンバ、タコライス、もずく丼、納豆ご飯、マーボー豆腐 など)

第三木曜日はお弁当の日！お誕生日会を行うのでおやつは手作りケーキです。

昼食の主食が**麺やパン**の時は、おやつをおにぎり等にしています。

(保育所行事や、給食材料等の都合により変更する場合があります。)

災害時の備えに、こども用レトルトカレーを備蓄しており、旧盆や年度末などに使用することがあります。ご了承ください。

おねがい朝食について

朝食は必ず家庭で食べてから登園しましょう。

朝食を食べないと、午前中お友達と元気よく活動できなかったり、昼食を食べる意欲にも影響します。

～朝食の内容 以下の3つがそろえばばっちりです！～

<p>主食 ご飯またはパン</p> <p>炭水化物 体や脳を動かすエネルギー源！</p>	<p>主菜 肉、魚、卵、大豆など</p> <p>たんぱく質 体温を上昇させ、体を目覚めさせる。 ※目玉焼き、冷やっこは忙しい朝でも準備しやすい。</p>	<p>副菜 野菜など</p> <p>スープにすると食べやすいです。夕食の残りでもよいです。</p>
--	--	---