



龍華保育園
宮保育園
こま草保育園
6月号

食育月間

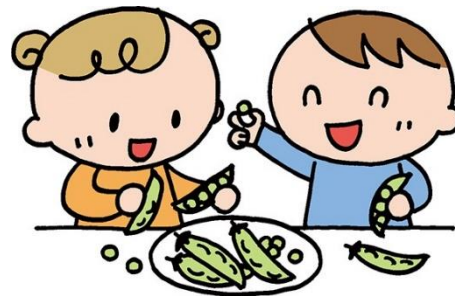


6月は食育月間です。今年も保育園では、『食』を大切にしたいと考えています。毎日食べる給食に興味を持ってもらうために、食材を見たり、産地を紹介したり、出汁の味見をしたり、中華そばのスープの出汁に使った鶏ガラや野菜を見る日もあります！！

食にかかわる絵本を読むこと。

一緒にスーパーで食材を選ぶこと。

お料理の簡単なお手伝いやお味見。



畑になる野菜の観察。など

給食に何が入っていたか、どんな味だったか・どんな匂いだったか聞いてみてください。
ご家庭でも子どもと『食』について考える月間にしてみてはどうでしょうか。

華風混ぜごはん

6月の給食メニューより

〈材料〉5人分

・豚こま切れ肉	100g
・水煮たけのこ	25g
・にんじん	25g
・干しいたけ	1~2枚
・ほうれん草	1/2束
・薄口しょうゆ	20g
・ごま油	適量

《作り方》

- ① 干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② その他の食材も食べやすい大きさに切る。
- ③ 少量のごま油を熱し、豚肉とほうれん草以外の食材を炒める。
- ④ 最後にほうれん草を入れて炒め、薄口醤油で味付けする。
- ⑤ ご飯と④を混ぜ合わせる。

※お好みで最後に、ごま油を適量混ぜると香りよく仕上がります！！

ほうれん草をたっぷり食べられる
人気メニューです！！