



ごはんだよ

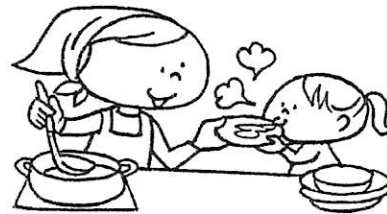
龍華保育園
宮保育園
こま草保育園
6月号

食育月間

6月は食育月間です。今年も保育園では、『楽しく食べる』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、出汁に使う煮干しや昆布を見たり、食材の産地を紹介します。また中華そばの、スープに使った鶏ガラや沢山の野菜を見る日もあります。

毎日の給食や野菜作りなどで、食べ物に興味をもつ事が、楽しく食べることに繋がっていきと思っています。

- 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。お味見。
- 畑になっている野菜の観察。
- 給食に何が入っていたか、どんな味・匂いだったか聞いてみる。など
- 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 ごはんと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！！

ほうれん草をおいしく食べられる
 人気メニューです！！