
  
**ごはんだよ**

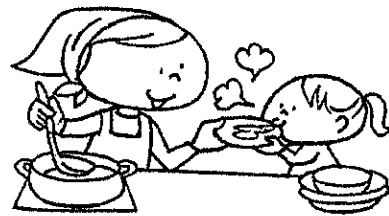
龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園  
6月号

**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くと思っています。

- 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！！