



ごはんだより



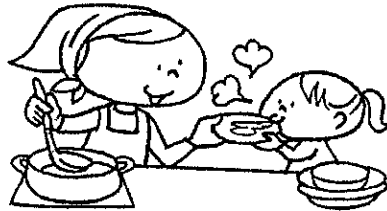
龍華保育園
宮保育園
こま草保育園
6月号

食育月間

6月は食育月間です。今年は保育園でも、『楽しく食べる』を大切にしたいと考えています。まずは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たり、非常食のごはんを作って食べたり。中華そばの、スープに使った鶏ガラや沢山の野菜を見た日もありました！！

今は、保育園でクッキングすることが難しい時ですが、毎日の給食時間や野菜作りなどで、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！！

ほうれん草をたっぷり食べられる
人気メニューです！！