

2023年

給食だより



春明保育園

栄養士 寺嶋雅子

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

◆◆◆6月は食育月間です◆◆◆

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を生きる力を身につけることを目標に設けられました。食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだりと6月はご家庭でも食に関心をもつための取り組みをしてみてくださいはいかがでしょうか。

お腹がすくリズムがもてる

十分眠って、たくさん遊び、規則正しい食事でお腹がすいたという感覚をもてるようにしましょう。

食べ物を話題にする

食に関する体験や作る人との触れ合いを通して食の興味を高めます。健康や食べ物について話をし、食事の大切さを伝えましょう。

食育の5か条

食べたいもの、好きなものが増える

栽培、調理などの体験を通して、食べ物に親しみ、興味を持って「食べてみよう」という気持ちを育みましょう。

一緒に食べたい人がいる

食事を共にし、みんなで食べる楽しさを体験する中で、信頼感や愛着が形成され食事の意欲を育てます。

食事づくり、準備にかかわる

食事の手伝いは、生活に必要な技術を高め、食事マナーや食事習慣を覚えることができます。作ってくれる人への感謝の気持ちも育てます。

◎夏野菜をたべよう.....

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法で食べられますから毎日の食事に取り入れてみましょう。



トマト



なす



きゅうり



おくら

◎夏野菜カレー（こども1人分）6月14日、28日のメニューです.....

●材料

鶏ひき肉 25g サラダ油 2g
にんにく 少々 にんじん 10g
たまねぎ 15g トマト 25g
パプリカ 6g たまねぎ 15g
ズッキーニ 10g なす 15g
カレールウ、洋風だし 適量

●作り方

- ① 鍋に油をひき、にんにく、しょうが、挽き肉を痛める。肉の色が変わったらたまねぎを入れる。
- ② たまねぎがしんなりしたら、パプリカ以外の野菜を①に入れ炒める。
- ③ ②に水を入れ、洋風だしを入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったらパプリカ、カレールウを入れ、火を止める。
- ⑤ カレールウが溶けたら再び火をいれてひと煮立ちさせる。