



6月 給食だより

雨が多くなるこれからの季節は、気温の変化も大きくなる時期です。子どもたちも、食欲が落ちやすくなるので体調の変化に気をつけましょう。また、気温や湿度が上昇してきますので食中毒が増加する季節でもあります。食品の管理に注意して、『しっかり加熱する』・『出来たらすぐに食べる』・『冷蔵庫で保管する』など、細菌が増えないようにしましょう。

🌧️☔️☔️☔️☔️☔️☔️ 6月は食育月間です ☔️☔️☔️☔️☔️☔️☔️

6月は『食育月間』となっています。食育は、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。

【食育基本法前文より】

当園でも、食に対する興味をもてるように給食で使う食材を実際に見たり、皮むきや種取りに挑戦するなど直接食材に触れたりする経験を大切にしています。お家でも、食品のことを話題にしたり、食事の準備を一緒にしたりして食に関わることをお子さまと共有してくださいね。



給食レシピ紹介 《ひじきの白和え》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

ひじき	0.8	豆腐	20	砂糖	1.8	すりごま	1
人参	5	ほうれん草	5	しょうゆ	1.5	だし汁	大さじ2

- ①ひじきは水に浸して戻しておきます。
- ②ほうれん草は1cm幅に切って茹で、絞っておきます。
- ③人参は千切りにし、戻したひじきと人参を鍋に入れ、だし汁・砂糖・しょうゆを入れて煮汁がなくなるまで煮詰めます。
- ④豆腐は茹でて水気を切り、潰しておきます。
- ⑤②～④とすりごまを加えてよく混ぜたら出来上がり。

