

給食だより

～ 6月は「食育月間」です ～

6月は食育月間です。食事はコミュニケーションの時間でもあり、楽しく食べることが何より大切です。今月も、食べることの基礎をつくる大切な乳幼児期を「おいしく、たのしい給食」でサポートしていきたいと思います。

おやこで食の体験を広げよう！

一緒に食べる (*^-^*)

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。そうはいつても毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちです。ちょっとだけでも、一旦肩の力を抜いて、おやこでの楽しいひとときがつかれるといいですね。

6月4日は虫歯予防の日

保育園でのこの日のメニューはよく噛んで食べることを目的としています。

- ・五目野菜つくね(ごぼう・れんこん・しいたけなどの野菜)
- ・スティック野菜のディップソース添え(アスパラ・ブロッコリー・さやえんどう・人参・きゅうり)
- ・切干大根のスープ(カルシウム・ビタミン・鉄分など豊富で生の大根より栄養価ははるかに高い)
- くおやつ
- ・カリカリぎょうざピザ(玉ねぎ・ピーマン・チーズ・ベーコン)
- ・牛乳

「さやえんどう」は、さくら組さんが園で育て収穫したものです。

旬の食材

新たまねぎ

保存性の高い野菜として様々な料理に使われる玉ねぎ。春に出回る新玉ねぎは、黄玉ねぎや白玉ねぎを早穫りして乾燥させずに出荷されたもので、普通の玉ねぎよりも水分が多く柔らかいのが特徴です。辛みも少なく生で食べるのに適していますが、火を通すと甘みが強くなるので、子どもも食べやすくなります。

子どもと作れるおやつレシピ ギョウザの皮でミニピザ

●材料(子ども2人分)

- ・餃子の皮 4枚
- ・玉ねぎ 30g
- ・ピーマン 10g
- ・油(炒め用) 適量
- ・ケチャップ 適量
- ・ピザ用チーズ 20g

食中毒に注意！

手洗い習慣を心がけましょう

梅雨が近づいてきました。湿度や気温の高い日が多くなってきます。細菌の繁殖に適した条件がそろそろ季節です。手洗いを徹底しましょう。

食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、石鹸で手を洗う習慣を心がけましょう。

食中毒に注意!!

●作り方

- ①ベーコン、野菜は食べやすい長さ・薄めの厚さの千切りにする
 - ②フライパンを熱して油を入れ①を炒め、ざるで水切りし、ケチャップで和えて味付けしておく
 - ③オーブンにクッキングシートを敷き、ぎょうざの皮を並べる
 - ④③に②を盛り、上にチーズをのせ、オーブ
- ※ 具材はアレンジできます