

# 給食だより

2022年6月

さんいく保育園 有明  
管理栄養士

あうちで  
食育

～子どもと一緒に  
作ってみませんか？～

あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給し、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

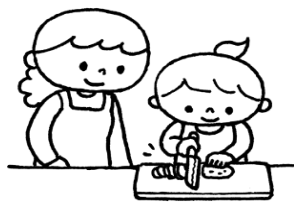
## ◆◆6月は「食育月間」です◆◆

(毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています)

例えばこのようなことも「食育」です！



一緒に買い物に行き、食について興味をもつ



親子で料理をする  
一緒に食事の支度をする



家族で食卓を囲む

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、日常生活が食育の場であり、何気なく行っている日々の声かけも十分な食育です。お箸の持ち方やよく噛んで食べること、食事の前は手洗いをすることなど、ご家庭でもできることから「食育」に取り組み始めてみてはいかがでしょうか。



6月は、はと組で「梅干し作り」の食育を行います。

梅干し作りは毎年行っているさんいく保育園の伝統食育です☆  
はと組みんなで力を合わせて、今年も美味しい梅干しを作りたいと思います！

【夏野菜カレー】 大人2人+幼児1人分

材料：豚小間肉 100g かぼちゃ 1/16個  
玉ねぎ 1/2個 ピーマン 1個  
トマト 1/2個 油・水・カレールウ 適宜



### 子どものできる作業は・・・

- ★材料の野菜を確認しよう。名前も覚えてみよう。
- ★玉ねぎの皮をむこう。
- ★野菜を洗おう。
- ★スプーンでかぼちゃの種を取ろう。
- ★手でピーマンの種を取ろう。
- ★カレールウを鍋に入れよう。
- ★カレーが出来たら味見をしよう。
- ★一緒に食卓に配膳しよう。

### 作るときのポイント

- ★肉はさっと炒めてから煮ますが、途中で「アク」を取ると美味しくなる」と話しましょう。
- ★かぼちゃ、たまねぎ、トマトの順に入れ野菜に火が通ったらルウ溶かし、最後にピーマンを入れるのが美味しくつくるコツだと教えてあげましょう。

「今日のごはんを作ったのは誰？」と質問したり、使った野菜を子どもに紹介してもらったりすると会話も広がります。ぜひ子どもと一緒に作ってみてください。

### ★献立紹介★

先月2日に提供した行事食の「こどもの日献立」ですが、子どもたち大変好評だったので、写真でご紹介いたします！！

おやつ  
こいのぼりケーキ

子どもたちからは「こんなに可愛いのにどうして美味しいの～」という声が・・・♡



### <6月新メニュー>

- ★6/8 おやつ 赤しそサブレ
- ★6/15 あじのカレーチーズフライ
- ★6/20 おやつ タンメン

お楽しみに！！