

# 給食だより

2024年6月

さんい保育園 有明  
管理栄養士

おうちで  
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リ、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、こまめに水分補給し、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

【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。

## 作る時のポイント

- ★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！
- ★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。

## ◆◆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、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でもできることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。



さんい保育園では1年間を通して様々な食育活動を行っています。  
今年度も楽しいプログラムを考えていますので、どうぞお楽しみに☆

## ★6月の食育★

今年もやります！梅干し作り！！

毎年大好評の「さんい梅干し」☆今年もはと組さんと作ります！！  
6月から取組み、完成は8月の予定です。  
3ヶ月間、愛情を込めて…おいしい梅干しを作りたいと思います。