



食育だより



榎島ひいらぎこども園給食室 6月発行

6月は食育月間です。「0・1・2歳だから食育は難しい」「料理や栽培をしている時間はない」と悩んでいませんか？実は毎日の食事でもできることがたくさんあります。一緒に野菜を触ったり、盛り付けたり、会話をしたりする中で、食への興味や食べることの楽しみにもつながります。まだ会話が難しいお子さんにも大人が言葉にして伝えていきましょう。健康で豊かな人間性をはぐくむために、子どもの頃からさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。「親子で楽しく食事をする」から始めましょう。

食欲が落ちていませんか？

この時期、急に食べなくなったという相談を受けることがあります。雨のため室内で過ごすことが多く、運動量が減るということも影響するようです。過剰に心配せず、食欲の出る工夫をしてみてください。

室内で体を動かす
運動あそびやお手伝いで体を動かす



楽しく食べる工夫
手巻き寿司やバイキングなど、楽しみながら食べる工夫



食べやすいメニュー
子どもの好きな物や種類など、食べやすい物を取り入れる

これで
食欲アップ!



給食のお手伝いをしてもらっています！

6月は、とうもろこしの皮むきを乳児組さんにお手伝いしてもらう予定です。また、ぎんが組さんには、お泊まり保育に向けて、肉じゃが（19日）の野菜を使ってピーラーや包丁の練習をしてもらいます。

30日のおやつは、水無月 です！！



1年のちょうど真ん中にあたる6月30日は、1年の半分のけがれを落とす意味をもつ「夏越の祓え（なごしのはらえ）」という行事があり、京都では『水無月』という和菓子を食べる習慣があります。邪気を祓い、1年の後半も元気に過ごせますようにと祈りを込めています。



今月の旬の食材

アスパラガス、じゃがいも、きゅうり、新しょうが、トマト、にんにく、なす、梅、ながいも、とうもろこし、おくら、キャベツ、メロン、スイカ、アジ



にんじゃがしりしり

◎作り方◎

◎材料◎

- ・人参・・・中1本
- ・じゃがいも・・・中2個
- ・ツナ・・・1缶
- ★しょうゆ・・・大さじ2
- ★三温糖・・・大さじ1.5
- ★本みりん・・・大さじ2

- ①人参、じゃがいもは太めの千切りにする。
じゃがいもは水にさらしておく。
- ②フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③野菜に火が通ってきたら、★とツナを加えさらに炒める。
- ④好みの味まで煮詰めたら出来上がり

◎MEMO◎

子どもたちに好評だった新メニューです！野菜はレンジを使えばより短時間で仕上がります。人参、じゃがいもを切るときは、大きさをそろえると火のとおりが均一になり、仕上がりもきれいです☆