

令和5年度 6月

雨の降る日が多くなってきました。傘をさすのが楽しい子、長靴を履くのが楽しい子、カッパを着るのが楽しい子、憂鬱になりがちな梅雨ですが子どもたちは楽しい季節のようです。気候の変化で疲れが出てくると思いますが、元気に過ごせるよう、おいしい給食を作っていきます！

◆◆◆6月は『食育月間』です◆◆◆

「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、なにげなく行っている日々の声掛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事など、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

食事のマナー

「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事のあいさつ、食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。



食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさん褒めるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。



 朝ごはんを食べて 3つのスイッチを ON にしよう 

朝ごはんを食べると、おやすみモードだった身体を活動モードに切り替える3つのスイッチがはいります！

からだのスイッチ
体温が上がり身体を活発に動かすことができます。



あたまのスイッチ
朝ごはんが脳のエネルギーになり集中力がアップします。



おなかのスイッチ
お腹の調子が整い、便通がよくなります。



親子クッキング ～サラダ～



- ◎ちぎる:レタスやキャベツをちぎってみましょう。
 - ◎洗う・茹でる:水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子どもたちにとっては大きな経験です。
 - ◎もむ:野菜ごとにごま油・塩をビニール袋にいれてもむだけで野菜がおいしく食べられます。
 - ◎混ぜる:調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。酸味を和らげるのに砂糖を加えてもOK!
- 油・酢・塩=2:1:0.1(塩味)
油・酢・醤油=2:1:1(醤油味)



★サラダにゆで卵や小さく切って焼いたパンをクルトンにしてトッピングすると見た目や食感も楽しくなります。



鶏もも肉の梅味噌焼き



【材料(1人分)】

- ・鶏もも肉:40g・梅干し:2.5g・米みそ:2.5g
- ・みりん:1.0g・三温糖:1.4g・水:3.7g
- ・ピーマン:5.0g・赤ピーマン:3.0



【作り方】

- ①梅干しは種をとって叩いておく。
- ②叩いた梅干しに、みそ・みりん・三温糖を加えて混ぜる。
- ③ピーマンと赤ピーマンは輪切りにする。
- ④鶏もも肉に梅みそを絡めたままオーブントースターの鉄板に平らに広げ 4分程焼き、ピーマンを入れてさらに火が通るまで2~3分焼く。