食育だより

伊波野保育園
令和５年度６月

蒸し暑くじめじめとした梅雨がやってきましたね。この時期は、いつも元気な子どもたちも何かと活動や食欲が落ちたりします。今月も「美味しそう！」「食べたい！」「食べてみよう！」と感じられる給食を作りたいと思います。

６月は食育月間です！

食育の基盤は毎日の生活の中にあると思います。園では、旬の食材に触れ、時にはクッキングをして食べることで、楽しみながら子どもたちと食事をしています。毎日の生活の中のおいしい！楽しい！嬉しい！を大切にしていきたいですね。

梅雨の時期は雨の日が続いて、蒸し暑くなったり、寒かったりと体調を崩しやすくなります。食欲も落ちてくるこの時期ですが、酢や梅干しなどを加えてあっさりと食べやすい料理にして、規則正しい生活を心がけましょう。

今月のおすすめレシピ

○梅ひじきごはん○　（３合分）

材料：米　…３合　　梅干し　…２～３粒
　　ひじき　…５ｇ
　　醤油　　…大さじ１と1/2
　　砂糖　　…小さじ１

～作り方～

①といだお米に、醤油と砂糖を入れていつもの水加減まで水を足し、軽くかき混ぜる。
②水で戻したひじきを上にのせて炊く。
③炊き上がったごはんに種をとって刻んだ梅干しを混ぜる。

旬の食材

新じゃが、かぼちゃ、レタス、しそ、にんにく、しょうが、さくらんぼ…などです

豚肉を揚げた魚に変えても美味しいです。魚が苦手な子も食べやすいサラダ風になりますよ。

○冷しゃぶドレッシング○（4～5 人分）

材料：豚肉　…200ｇ
　　きゅうり　…1 本
　　トマト　…1 個
　　レタス　…2～3 枚
　　にんじん　…1/3 本
　　コーン　…20ｇ

☆
- 酢　…小さじ１
- 砂糖　…小さじ１と1/2
- しょうゆ　…小さじ２
- ごま油　…小さじ１

～作り方～

①豚肉は茹でて冷ましておく。
②きゅうり、トマトは食べやすい大きさに切り、レタスは手でちぎる。
③にんじんは、千切りにし茹でる。
④☆をボウルに合わせておく。
⑤ ④に全ての材料を入れ混ぜ合わせる。