



食育だより

伊波野保育園
令和8年6月



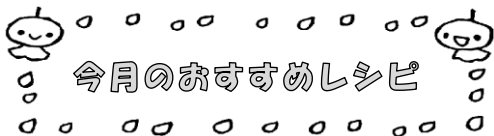
例年になく暑い日が続いたかと思うと、雨で気温が下がったり、また暑くなったりと、天気や気温の変化に体の疲れが出ているお子さんが増えました。天気が変わりやすいと、気持ちも浮き沈みますが、今月も、子どもたちが「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるような美味しい給食を作ります。



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。



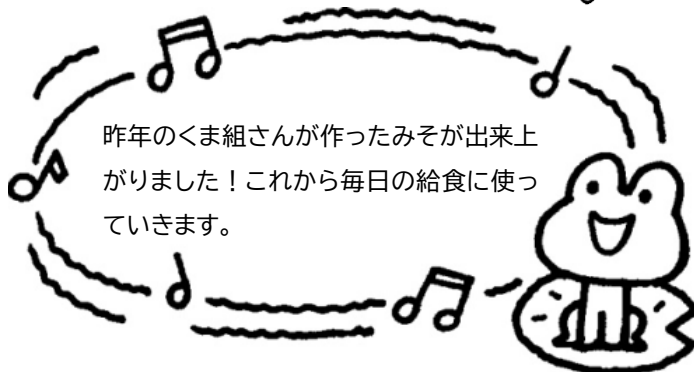
今月のおすすめレシピ

〇梅じゃこごはん〇 (3合分)

材料：米 …3合
じゃこ …15g程度
梅干し …2~3粒

~作り方~

- ① ご飯を炊くときに、いつもの水加減をした後にじゃこをのせて炊く。
- ② 炊き上がったら、種をとって細かく刻んだ梅干しを加えてさっくりと混ぜる。



昨年のくま組さんが作ったみそが出来上がりました!これから毎日の給食に使っていきます。

アジを茹でた豚肉に変えると冷しゃぶサラダになりますよ。



〇アジの揚げサラダ〇 (4~5人分)

材料：アジの切り身…200g	きゅうり …1本
片栗粉 …適量	トマト …1個
揚げ油	レタス …2~3枚
☆ 酢 …小さじ1	にんじん …1/3本
砂糖 …小さじ1と1/2	コーン …20g
しょうゆ …小さじ1	

~作り方~

- ①アジの切り身は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 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。