

毎年6月は食育月間です。体調を整え、免疫力を保つためにも、規則正しくバランスよく食べましょう。

6月は歯の衛生月間です。

むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう

【虫歯を予防するために】

- ・よく噛んで食べましょう
- ・お菓子をだらだら食べず、時間を決めましょう
- ・甘い飲み物を常用しないようにしましょう
- ・栄養バランスのとれた、規則正しい生活をしましょう
- ・食後や就寝前に歯磨きをしましょう



給食レシピ紹介 ～ミートソーススパゲッティー～

こども達に人気のミートソーススパゲッティーのレシピをご紹介します。

材料(大人2人、こども2人分)
 ・スパゲッティー 乾300g
 ・豚ひき肉 240g
 ・玉ねぎ 300g(大1個)
 ・人参 120g(中1本)
 ・水 270ml
 ・ケチャップ 200g
 ・とんかつソース 30ml
 ・オリーブオイル 適量
 ・油 適量

作り方

- ① スパゲッティーを茹で、オリーブオイルをかけてほぐしておく。
- ② フライパンに油をひいて中火で熱し、人参と玉ねぎを順番に炒める。
- ③ ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ④ 水を入れて沸騰したら、ケチャップととんかつソースをいれて弱火で煮る。水気が飛んだら完成!

食育活動

年長「包丁・ピーラー実習」

宿泊保育でのカレー作りに向けて、包丁とピーラーの練習を行いました。事前におもちゃの包丁で練習をし、本番を迎えました。

包丁やピーラーを使うのが初めてのお友達も上手に切ることが出来ました。切った野菜は給食メニューに使用し、「世界で一番美味しい!」と喜んで食べてくれていました。



年中「3色食品群～お弁当を作ろう～」

3色食品群のお話をしました。

自分たちで考えながら、赤の食べ物、緑の食べ物に分けてお弁当を作ってもらいました。美味しそうなお弁当が出来ました!



年少「野菜の断面クイズ」「手を綺麗に洗おう！」

「この野菜なんだ??」

拡大した野菜を見て、なんの野菜か答えてもらいました。難しい野菜も素早く答えてくれました。



「石鹸をつけてごしごしできているかな?」手を綺麗に洗う方法をみんなで一緒に見てみました。食育後、手を洗う時はポスターを見ながらしっかりと手を洗ってくれていました!

