



給食だより

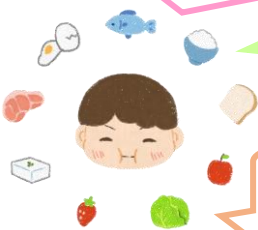
我孫子市立保育園
令和7年6月号

6月は食育月間です

食育とは、食に関わるさまざまな体験をとおして「食を営む力」を育てていくことです。保育園では、食育を保育の一環としてとらえ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送るための基礎を培うことを目指しています。

毎日の給食でいろいろな食材や料理を知って味わい、食に関する知識を得ていくなかで、食べることに興味や関心を持つこと、そして、家族や友達との関わりを大切にしながら食事を楽しむことを身につけていってほしいと思います。

いい匂い、今日の献立はなんだろう？
なにが入っているのかな？



さやむきをしたグリーンピースを給食で食べたよ！

食べられなかったものが少し
食べられるようになったよ！

～食に関する情報～

一緒に食べる時間を大切にしましょう

家庭での食育は、一緒に食卓を囲むことから始まります。家族と一緒に食事をする時間は、大切なコミュニケーションの時間となります。「食事＝楽しい時間」となるように、少し肩の力を抜いて、ゆったりとした気持ちで楽しい雰囲気を作りたいですね。

楽しく食べることで食べる意欲が増し、食べ物への興味や食事マナー、一緒に食べている人を大切にする気持ちを育てたいですね。



給食レシピ紹介



チリコンカーネのカレー風味(6/30)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- | | |
|-----------------|--|
| ・ゆで大豆……180g | <div>〈子ども1人分〉
※ごはんを除く
・エネルギー 122kcal
・たんぱく質 10.9g
・脂質 5.3g
・食塩相当量 1.1g</div> |
| ・玉葱……………中1個 | |
| ・人参……………1/3本 | |
| ・しょうが ……3g | |
| ・にんにく ……3g | |
| ・サラダ油 ……大さじ 1/2 | |
| ・豚ひき肉……………180g | |
| ・カレー粉 ……小さじ 1 弱 | |
| ・塩 ……小さじ 1/3 強 | |
| ・赤ワイン ……小さじ2 | |

A

- | |
|----------------------|
| ・ケチャップ ……大さじ1と 1/2 強 |
| ・中濃ソース ……大さじ2と 1/2 |
| ・水 ……大さじ 3 と 1/2 |
| ・ターメリックライスまたはごはん…適量 |

【作り方】

- ① ゆで大豆、玉葱、人参、しょうが、にんにくはみじん切りにする。(しょうが、にんにくはチューブのものでもかまいません)
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉がパラパラになったら玉葱と人参、ゆで大豆を加えて炒め、野菜がしんなりしてきたらカレー粉を加えてなじませる。
- ④ Aの調味料を加えて軽く煮たら水を加え、焦げ付かないように時々混ぜながら水分が少なくなるまで煮込む。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかける。

ターメリックライスの作り方

浸水した3合の米に市販のターメリック
小さじ 1/2～1/3 を混ぜて炊きます。



豚ひき肉だけではなく、ゆで大豆を使うことでカルシウム摂取量がアップします♪

