



給食だより

我孫子市立保育園
令和8年6月号



6月は食育月間です

食育とは、食に関わる様々な体験を通して「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。

毎日の給食は、展示食で紹介をしています。

お子さんと一緒に展示食を見ながら、「今日は何がおいしかった?」「おうちでも作ってみる?」など話し、親子で共通の話題にしてみてください。



～食に関する情報～

一緒に食べる時間を大切にしましょう

家族で同じ食卓を囲んで食事をする「共食」は、家庭でできる食育の一つです。子ども達は同じ食卓で食事をしながら、「おいしいね」という共感や、「上手にこぼさないで食べられたね」「苦手な野菜を食べたね」などほめられる体験をすることで、自分が家族に受け入れられている、認められているという安心感が得られます。

食事の時間が心地よいと、食事の量も増え、味覚も豊かになっていきます。



給食レシピ紹介

じゃこサラダ(6/3)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・もやし……………140g
- ・きゅうり……………1本
- ・ロースハム……………2枚
- ・乾燥わかめ……………小さじ2弱

| 〈子ども1人分〉 | |
|----------|--------|
| ・エネルギー | 30kcal |
| ・たんぱく質 | 2.8g |
| ・脂質 | 1.3g |
| ・食塩相当量 | 0.6g |

- ・ちりめんじゃこ……………18g(大さじ4程度)
- ・ごま油……………小さじ1
- ・酢……………大さじ1強
- ※・塩……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ① もやしは短く切り、きゅうり、ロースハムは短めのせん切りにする。歯ごたえを残す程度にゆで、水にとって冷まし、十分に水気を切る。
- ② わかめは水で戻した後さっとゆでて食べやすい大きさに刻み、水気を切る。
- ③ ちりめんじゃこは歯ごたえが残る程度にゆで、水気を切り、冷ましておく。
- ④ ドレッシングを作る。※印の調味料を小鍋に入れて加熱し、調味料が溶けたら火からおろし、冷ます。
- ⑤ 野菜、ハム、わかめ、ちりめんじゃことドレッシングをあわせる。

※ちりめんじゃこをフライパンで乾煎りし、カリカリにしたものを加えてもおいしいです。また、しらすぼしに替えても構いません。

市ホームページにて 給食レシピを紹介しています



給食レシピは、左の二次元コードから見られます。

