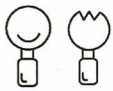
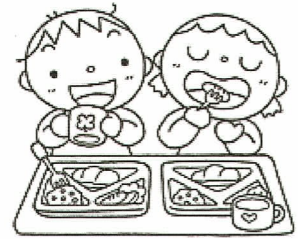


給食だより



6月は食育月間です。

ご存知でしたか？6月は食育月間、19日は「食育の日」です。
食育だからと難しく考えなくても大丈夫です！
今日からできることを実践するのが食育につながります。



《今日からできる食育》

- ① 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。
- ② 毎日朝食を食べましょう。
- ③ おやつは時間と量を決めましょう。
- ④ カルシウム(牛乳・乳製品、緑黄色野菜など)の摂取を心がけましょう。
- ⑤ 毎日野菜を食べましょう。
- ⑥ 食中毒に注意しましょう。



♪レシピ紹介♪

保育園のとりそばろ

保育園の鶏そばろは野菜がたくさん入っています。
朝ごはんやお弁当にもぴったりです

材料(作りやすい分量)

鶏ヒキ肉	200g
人参	1/3本
玉ねぎ	1/2ヶ
干しいたけ	3枚
サラダ油	適宜
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
生姜汁	少々

作り方

- ① 干しいたけをもどす。
人参・玉ねぎ・もどした干しいたけはみじん切りにする。
- ② フライパンか鍋にサラダ油を入れ、みじん切りにした野菜をしんなりするまで炒める。
- ③ ☆の調味料は小鍋にあわせておく
- ④ ③の鍋に鶏ヒキ肉を入れ、調味料とよく混ぜ合わせてから火にかけ、固まりにならないようにほぐしながら火を通す。
- ⑤ 鶏ヒキ肉に火が通ったら、炒めておいた野菜を加えて、煮汁がなくなるまで煮ていく。
- ⑥ 生姜汁を加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり！

炒り卵やほうれん草と一緒に盛り付けて
三色丼にしてもおいしいですよ

食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。

給食の栄養価をお知らせします!!

一人当たりの栄養価 (6月)

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
3歳以上児	548	19.9	16.0	214	2.4	234	0.28	0.35	29
3歳未満児	446	15.9	13.1	197	2.0	296	0.23	0.30	33