



# 6月食育だより



北方なかよし保育園  
令和4年6月1日

## 毎年6月は《食育月間》です

保育園では給食を通して、『一生の宝物となる心身の健康』を身につけてもらえるように、様々な食育に取り組んでいます。

ご家庭でも出来る食育がたくさんありますので、ぜひご家族一緒に楽しく取り組んでみてください。

### ○親子でクッキング○

野菜の皮むきや、たまごを割ってみるなど、危険のない範囲でやってみましょう。

### 味見をさせてみる

味だけでなく、食感やにおいなど、五感を使いましょう。

### 食事のお手伝い

食事の盛り付けや、お皿の後片付けをしてもらいましょう。

### ○みんなで楽しい食卓○

テレビを消して、家族で楽しい会話をしながら食べましょう。

### 郷土料理、イベント食

その地域の郷土料理や、イベントごとのごちそうは楽しい記憶となって残ります。

### 旬のものを食べる

免疫力を高め、丈夫なからだづくりにつながります。

新年度が始まって2カ月が経ち、泣きながら給食を食べていたお友達や、先生の抱っこで食べていたお友達も、笑顔で食事ができるようになってきています。先日の避難訓練の後、年長のお友達から、「給食室、火事大丈夫やった!?今日の給食ちゃんとあるよね!?給食がなくなったら困る!!」と言われ、とても嬉しかったです。

## 《大豆入りキーマカレー》

### ★幼児4人分

牛ひき肉	120g	ケチャップ	小さじ5
ゆで大豆	120g	カレールー	40g
玉ねぎ	小1個	粉チーズ	大さじ1(好きな量)
にんじん	80g	水	120ml
		油	適量

### ★作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、牛ひき肉を炒める。
- ③ ②に大豆、玉ねぎ、にんじんを加え、よく炒める。
- ④ ③に水を入れ、ケチャップを混ぜる。
- ⑤ カレールーも加え、具となじませる。
- ⑥ 火を止め、粉チーズを混ぜ込む。



★新メニューです  
夏にもぴったりの  
カレーです★

