

給食だより 6月号

色とりどりの紫陽花や、園庭でみかけるカタツムリに子どもたちが梅雨を楽しむ姿がみられます。梅雨から夏にかけては、湿度や気温が上昇するため、食中毒の発生も増加していきます。食中毒予防の基本は「手洗い」と言われています。これは、風邪などの感染症にも有効ですね。6月はお子さんと手洗いについて見直してみましょう。

6月は食育月間

6月は「食育月間」とされ、食育の推進が呼びかけられています。保育園では年間を通じて食育講座を行っています。5月に MARIA 組 6月にヨゼフ組で行った「3つの食品群の働き」の様子を紹介します。てんし組になると始まり、ヨゼフ組、MARIA 組へと毎年、継続して行っている食育です。



献立表にも載っている「げんきくん、もりもりくん、にこにこちゃん」すっかり定着しています。ヨゼフ組では、それぞれのポーズを真似て、食品ごとの働きの違いを解かりやすくしています。



MARIA 組で、げんきくん、もりもりくん、にこにこちゃん、それぞれのポーズの確認です。去年のことを覚えていてくれる子も多かったです。



きゅうりやたまねぎなどの野菜は、体の調子を整える働きがある・にこにこちゃん。 「にんじんはな～んだ？」の問いににこにこちゃんのポーズで応えてくれます。

(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2024年6月19日 給食室

つくってみませんか？

大豆ミートの スパゲティ

材料<4人分>

・スパゲティ	240g
・大豆ミート(ミンチタイプ・乾燥)	50g
・たまねぎ	1玉
・にんじん	1本
・にんにく、しょうが	少量
・炒め油	
☆水	180ml
トマト缶	120g
コンソメ	5g
ケチャップ	90g
ウスターソース	24g
砂糖	12g



<作り方>

- ①たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがは粗みじん刻む。
- ②大豆ミートは、商品説明に従って戻し、水気を切る。
- ③鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りをたてる。たまねぎを加え、しんなりするまでよく炒める。
- ④にんじん、大豆ミートを加え炒める。
(ここで小麦粉を少し振り入れて一緒に炒めるとソースとろみができる。)
- ⑤☆の食材を加え、トロットとするまで煮込む。
(ホールトマト缶の場合は潰しながら煮込む。)
- ⑥スパゲティを茹で、お皿に盛り、ソースをかける。
お好みでパセリや粉チーズを振る。