

給食だより 6月号



(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2026年6月19日 給食室

夏を感じる蒸し暑い日が続いたり、雨で気温が下がったり、不安定な気候ですね。体調をくずしやすいので、早寝早起き、朝ごはんを大切に生活リズムを整えて過ごしましょう。

お茶のいれかた教室を行いました

今年も恒例のお茶のいれかた教室を4月後半にマリア組で行いました。静岡県、また、藤枝市の特産品であるお茶を身近に感じ、自分でお茶をいれることの楽しさや達成感、急須でいれたお茶のおいしさを知ってほしい、という思いから食育活動に取り入れています。

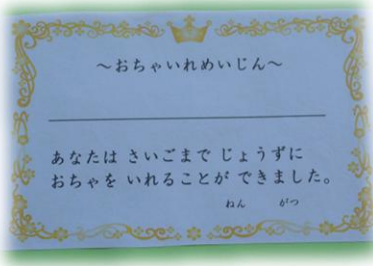


お茶の栄養や効能の話、お茶をいれる道具の説明を聞きます。



自分でいれたお茶を香りを嗅いで飲みます。

みんな立派なお茶いれ名人です！



つくってみませんか？

ごぼうサラダ

〈材料〉 こども2人分

ごぼう	50g	にんじん	20g
酒	小さじ1	きゅうり	20g
みりん	小さじ半分	マヨネーズ	小さじ1
砂糖	小さじ半分	しょうゆ	少々
しょうゆ	小さじ半分	ごま	お好みの量
水	適量		



給食で6月30日の献立です！



〈作り方〉

- ① ごぼうは千切りにする。お好みであく抜きをする。
- ② ①を調味料で下煮をし、ざるにあけて水気を切り、冷ましておく。
- ③ にんじんときゅうりを千切りにし、サッと茹でて冷ます。
- ④ ②と③を合わせて、マヨネーズ、しょうゆ、ごまで和える。

ごぼうには食物繊維が豊富♪

食物繊維は、腸の中で腸内細菌のえさとなり、善玉菌を増やします。善玉菌が増えることで腸の環境や調子が整えられ、「健康なうち」が出るようになります。