





令和4年 6月

今年も梅雨の時期がやってきましたね。ジメジメした天気が続き、子どもたちも体調を崩しやすくなったり気分も落ち込みやすくなります。旬の食材を食べたりこまめに水分補給をするなど体調をととのえ、元気に6月を乗り切りましょう！

また、今月は調理活動としてブルーベリー狩りを予定しています。給食でも旬の食材を多く取り入れていますので、ご家庭でも参考にしてみてください。

 **今月の食育目標** バランスよく食べよう 自分の食べられる量を知ろう 

● バランスの良い食事を心がけましょう

食べ物は赤・黄・緑の3色に分けることができ、これを3色食品群といいます。

それぞれ大切な働きがあるため、バランスよく食べる事が健康なからだづくりにつながります。

好きなものばかり食べることがないようにご家庭でもバランスよく食べるよう意識してみましょう！

赤 … 丈夫なからだを

つくる (タンパク質)

→ 肉、魚、豆腐・大豆製品、卵、牛乳・乳製品 など



黄 … ちからのもとに

なる (炭水化物・脂質)

→ ご飯、パン、めん類、イモ類、油、砂糖 など



緑 … 病気からまもる

(ビタミン・ミネラル)

→ 野菜、果物、きのこ類 など



(組み合わせ例) おにぎり、焼き魚、野菜の和え物、味噌汁 など…

◎園では子どもたちに3色食品群について知ってもらうため、6月からクイズをやる予定です。ご家庭でも食事のときなど時間があるときに一緒にやってみてください！

● 自分の食べられる量を知ろう

給食の時間では、給食の量を子どもたち自身で見確認、自分の食べたい量、食べられる量を考え、配膳する先生に伝えるよう取り組んでいます。自分で注文した量を残さず食べられた達成感を味わうためにも自分の食べられる量を知ることが大切です。

苦手なものも少し食べてみようと思えたり、次も残さず食べようという意欲にもつながられるよう、一緒に子どもたちの食べられる量を見つけていきましょう！



○今月のレシピ: 豚肉のみそ炒め

〈材料 こども2人分〉

- ・豚小間肉 60g ・ピーマン 1/4 個
- ・赤ピーマン 1/4 個 ・たけのこ水煮 10g
- ・砂糖 小さじ 1/2 ・みりん 小さじ 1/2
- ・醤油 小さじ 1/2 ・味噌 小さじ 1 ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①砂糖、みりん、醤油、味噌は合わせておく。
- ②具材を食べやすい大きさに切り、フライパンに油を入れ炒める。
- ③②に合わせておいた調味料を加え、炒める。

にんじんやキャベツなど入れる野菜を変えてもおいしく食べられます♪