

食育だより



5月号



5月のテーマは「食育」です。日本が長寿大国であることを理由に、和食の文化は世界的に注目されています。ご飯と汁、3つの菜（おかず）を組み合わせた一汁三菜を基本としており、理想的な栄養バランスが摂取できる構成とされています。

こども園の給食と子どもの食事～こども園の食育～

今回はこども園で行っている食育活動を紹介したいと思います！

☆味見当番

当日の給食を味見し、味や食感、見た目など、色々な感想を園内放送で伝えています。



☆調理体験

給食食材を使ったお手伝い活動を行っています。

- ・玉ねぎやとうもろこしの皮むき
- ・ブロッコリーの房分け
- ・人参の型抜き
- ・おにぎり丸め



☆給食・食材展示

当日の給食を展示し、ご覧いただけるようにしています。

☆給食レシピ配布

昼食やおやつレシピを作成し、配布しています。



小松菜のごまみそ和え<1人分 26kcal>



《材料》 (4人分)

小松菜	200g (1袋)
白ごま	適量
みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
濃口しょうゆ	少量

《作り方》

- 1、小松菜は、2cm程のざく切りにして湯がきます。冷水で冷まして水分を切っておきます。
- 2、白ごまは、炒って半ずりにしておきます。
- 3、小松菜を調味料で和えて、出来上がります。

