

食育だより 6月号

6月のテーマは【食育】です。乳幼児期の食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となると位置づけられています。こども園ではさまざまな経験を通して豊かな人間性を育み、食べる事を楽しめるように、日々の食育に取り組んでいます。

今月のテーマ：『食育について』

八尾市立認定こども園では、各園の特色を活かした食育活動を行っています。野菜の皮むきなど、こども達が食べる事を楽しめる取り組みを行っています。

味見当番

味や食感、色や形、匂いや音などの表現を聞き出します。感想を園内放送で放送しています。



玉ねぎ皮むき

玉ねぎの皮を子ども達がむきます。給食の中から玉ねぎを見つけて嬉しそうに食べてくれます。

ブロッコリー房分け

固いブロッコリーを手で折ってくれます。小さい子でも食べられる様にと大きさも気にして分けてくれます。



おにぎり丸め

おやつがおにぎりの時は、ラップを使って自分のおにぎりを握ります。

※その他にも各園特色を活かした食育活動を行っています。

旬の食材を使ったこども園の好評レシピ

夏野菜と鶏の煮物

材料（4人分）

- ・鶏もも肉 220g
- ・茄子 1本
- ・ピーマン 1個
- ・赤パプリカ 1/5個
- ・黄パプリカ 1/5個
- ・冬瓜 160g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ダシ汁 240cc
- ★濃口しょうゆ 大さじ1杯
- ・さとう 大さじ1杯
- ・酢 小さじ1杯
- ・ゴマ油 小さじ1杯

このレシピでの旬の食材



なす



ピーマン



黄パプリカ



赤パプリカ



冬瓜

作り方

- ① 冬瓜は皮をむいて種を取ります。5cm幅で厚さ1cmに切ります。
玉ねぎは薄切りにします。茄子やパプリカは一口大に切ります。
 - ② 鍋にごま油を入れ、鶏肉を炒めます。
さらに上記①を入れよく炒めます。
 - ③ ★を入れて煮込み、完成です。
- 注) 冬瓜は崩れやすいので注意して下さい。



<1人分 183 kcal>

