

6月の食育だより

2023年 5月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又・竹内

食事の前に、必ず手洗いをしましょう。

給食室では、食中毒予防の三原則「清潔・迅速・適切な温度管理」をしっかり守って給食作りをしています。

ご家庭でも、手洗い・衛生的な調理など、身の回りの衛生には十分気を付けていきましょう。



おかず持参のお願い

昨年度も実施させて頂きましたが今年度も食育の取り組みの一環として、子どもの食べられる量のおかずを親子で決めて持参して頂き、食事の量や嗜好を知り、園での食育の参考にしていきたいと思っています。

持参日 6月6日(火)

対象クラス ひまわり・さくら・こすもす

ごはん・わかめのスープ・牛乳プリン・カルシンの提供はありますので、**お子さんの食べられる量のおかずのみ**を持参してください。

エプロン・三角巾は使用しません。
箸は園で用意します。

いそがしい朝ですがご協力お願いします。

乳児は通常通りの給食提供となります。

乳児 6月6日(火)献立は
ハヤシライス ジャガバター風 果物
わかめのスープの予定です。

◎食べ物の仲間

赤・黄・緑をバランスよく食べましょう◎

～健康はまず食事から～



私たちが日頃食べている食べ物の種類は多く、それぞれに様々な栄養素が含まれています。しかし、一つの食べ物に、全ての栄養素が含まれているわけではありません。

そこで、体に必要な栄養素をきちんと取るために、**赤・黄・緑**の食品をバランスよく食べるように心がけましょう。



鶏唐揚げの甘酢和え

材料

幼児4人分

鶏もも肉	200g	～たれ～	
おろししょうが	少々	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量	砂糖	大さじ1と1/3
油	適量	酢	小さじ1

作り方

- ・鶏もも肉は一口大に切り、しょうがを加え揉む。
- ・鶏肉に片栗粉を薄く付ける。
- ・きつね色になるまで170～180℃の油で揚げる。
- ・たれの調味料を弱火で温める。
- ・揚げた鶏肉を温めたたれにからめる。



生活リズムがんばりカード実施にご協力ありがとうございました。

集計報告は後日別紙にてお知らせします。

