

食育だより

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。

気候の変化もありますが、体調管理に気を付けながら

今月もお友達と一緒に楽しく給食を食べていただきたいと思います。

食育月間

6月は、国が決めた「食育月間」です！

「食育」と聞くと難しく感じますが、お箸の持ち方に気を付ける、お行儀よく食べる、食事のお手伝いをする、など、日々保護者の方や園の先生が行っている声掛けも「食育」の一つになります♪



人気メニューのご紹介

子どもたちに人気のあったメニューのレシピをご紹介します♪

今回は、4/13（水）に登場した「親子煮」のレシピです！

材料（1人分）

- ・鶏肉 50g
- ・卵 25g（1/2個）
- ・白菜 30g
- ・玉葱 20g
- ・椎茸 5g
- ・青ねぎ 少々
- ・薄口醤油 2g
- ・濃口醤油 1g
- ・みりん風調味料 1g
- ・砂糖 1g
- ・塩 少々

- ① 鶏肉・白菜は一口大、玉葱・椎茸はスライス、青ねぎは小口切りにする
- ② ①で切った鶏肉・白菜・玉葱・椎茸を、水で煮る（アクは取り除く）
- ③ 火が通ったら、醤油・みりん風・塩で味をつける
- ④ 味が決まったら、溶きほぐした卵を入れて火が通るまで加熱する
- ⑤ 最後に、青ねぎを入れて少しだけ加熱する
(※園では青ねぎを入れた後に少し加熱しています)
- ⑥ お皿に盛りつけて完成

※園での材料・味付けになります。ご家庭で調理される際には、お好きな材料や、味付けにアレンジしてみてください！



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU

ひかりの子幼稚園 給食室
Instagram始めました！
日々の給食などをご紹介します♪

