

給食だより 6月

令和7年6月1日 筑後保育所

6月は食育月間です

一生を心身ともに健康で楽しく生きる！その生きる力を「食」を通して身に付けることが食育のねらいです。食べることは生きることの基本であり、すこやかな子どもの発達にとっては欠かせません。食育月間は、国や地方自治体等が協力して普及活動を行い、広く国民に食育活動を浸透するよう定めたものです。

この機会にご家庭の食事について、好きな物・苦手な物・旬の食べ物についてなど、いろいろな話をしてみましょう。

筑後保育所の給食も、子どもたちの大切な身体作りを応援します。



えんじひとりぶんざいりょう
園児一人分の材料

つくかた
【 作 り 方 】

| | |
|--------------|------|
| とりにく 鶏もも肉 | 40g |
| にんにく | 0.1g |
| しょうが | 0.1g |
| ヨーグルト(無糖) | 5g |
| ケチャップ | 2.5g |
| しお 塩 | 0.2g |
| カレー粉 | 0.1g |

- 1、 とりにくは、ひとりぶん(40g程度)に切っておき、しおをふりしたあじをつけておきます。
- 2、 にんにくとしょうがはすりおろし、ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉と合わせ、とりにくを漬け込みます。
- 3、 200℃のオーブンで15分程度焼きます。

※フライパンで焼く時は、油を熱し、弱火でゆっくり中に火が通るまで焼きます。

