

給食だより 6月

令和8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。栄養バランスのとれた食事も大切ですが、ご家族そろって、楽しく食べる食事も大切なことです。

ぜひ、この機会に「好きな食べ物や嫌いな食べ物」などについてご家族で話してみたいかがでしょうか。「今度食べてみようかな」と意欲が出てくるかもしれません。



えんじひとりんぶん ざいりょう
園児一人分の材料

【 作り方 】

とりにく 鶏もも肉 (40g)	1枚
みそ	2g
すりごま	2g
しょうゆ	0.6g
みりん	1.2g
さんおんとう 三温糖	0.7g

- 1、とりにく 鶏肉にみそ、しょうゆ、みりん、さんおんとう 三温糖とすりごまのはんぶんりょう 半分量を加え、よく混ぜておきます。
- 2、オープン用の受け皿にクッキングシートを敷き、とりにく 鶏肉をのせ、残りのすりごまを上からかけます。
- 3、180℃のオーブンで15分程度焼きます。

