



ごはんだより

龍華保育園
宮保育園
こま草保育園

6月号

5月は、龍華保育園と宮保育園で給食試食会がありました。
お家の方と一緒に給食が食べられてとっても嬉しそうだったのが印象的でした。
こま草保育園では6月に給食試食会があります。
お家で食べ物のことや給食の話をするきっかけになるといいなと思います。

食べ
ごよみ



6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましよう。

また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいはいかがでしょうか。

給食メニューを紹介します！

材料（4人分）

- ・鶏ひき肉 60g
- ・ごぼう 60g
- ・にんじん 60g
- ・糸こんにゃく 100g
- ・ピーマン 28g
- ・しょうゆ 9g
- ・さとう 6g
- ・みりん 3g
- ・ごま油 大さじ1
- ・白ごま 適量

五目きんぴら

- ①野菜は千切りにする。こんにゃくは湯通ししてあく抜きし、長ければ食べやすく切る。
- ②ごま油で鶏ひき肉を炒め、ごぼう・にんじん・糸こんにゃくを加えて炒める。
- ③調味料で味付けし、ピーマンを加えさっと炒める。
- ④最後にごまを振って完成！！

