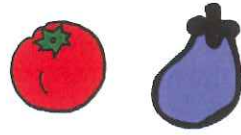


食育だより



R1年6月
あかまえこども園
さくらんぼ分園 給食室

みんなでたねまきしました

自分たちで選んだ野菜を、どこに植えたいのかも話し合いながら決めていきました。
種を手のひらにおいてもらおうと、「うわ～小さい～」と言いながら、土に植えていく子どもたちでした。
植えてからは、芽が出ていないか、お外遊びのたびにしています。収穫が楽しみです！



早く大きく
なってね！



カルシウムいっぱいなおやつ

田作り

○材料

・しらす干し	30g
・砂糖	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1
・揚げ油	適量

〈作り方〉

1. しらすを油で素揚げする。
2. Aの調味料を鍋で煮立てる。
3. とろとろになったら 1を入れ、からめたら出来上がり。

※ごまや青のり、ゆで大豆を入れてもおいしいです。

※大豆を入れる場合は、水気を取ってから素揚げしましょう。

※しらす、大豆は油で揚げずに空炒りしても良いですが、揚げた方がパリッと軽い食感に仕上がります。

食べよう！
× 魚

小魚を 食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

よく噛むことで歯も丈夫になりますよ！