



6月号
令和5年5月24日
新川北保育園

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です！

家族や友人などと楽しく食卓を囲むことで、子どもたちは食事が楽しいものであると実感し、豊かな感性が育まれます。楽しく食べることや、日々の献立や食材、などを話題にし、食べ物に興味を持たせることから始めてみましょう！



親しい人と一緒に食べることで
箸の持ち方や食事のマナー、
食文化などに関心を持ち、
社会性が身に付いていきます。



子ども自身が食事作りや
準備に関わることで
食への興味・関心が高まり、
感謝の気持ちや命の大切さに
気づくきっかけになるでしょう。



「食育月間」や「食育の日」を機に、家庭でも**食育**をすすめてみませんか？



【材料】〈幼児4人分〉

グリーンアスパラガス…中4本
(80g)
醤油…小さじ1/2 (3g)
ごま油…小さじ1/2 (2g)
砂糖…少々

〈作り方〉

- ① アスパラガスは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② たっぷりのお湯で柔らかくなるまで茹で、冷ます。
- ③ 醤油・ごま油・砂糖を混ぜ合わせ、①と和える。