

もいもい NEWS 8月号

毎日、暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスの良い食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れています。しっかりと栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えて厳しい暑さを乗り切りましょう。

保育参観の時に提供した、ビビンバ丼が好評だったのでレシピをお届けします。

【材料】 (1人分)

・米	37g
・豚挽き肉	23g
・ネギ	4g
・人参	1g
・ほうれん草	5g
・もやし	7g
・卵	
・焼肉のたれ	8g
・塩	少々

※お好みで、もみ海苔を上からかけたい野菜にごまやごま油を混ぜたり…

☆食べるときは全体を混ぜて食べてください。

【作り方】

- 1・米を普通の水加減で炊く。
- 2・ほうれん草を茹でて1cm幅に切る。
人参は千切り、もやしは少しざくざく切る。
- 3・人参ともやしを茹でる。
- 4・ほうれん草と3を混ぜ合わせ水気を絞る。塩を振り混せる。
- 5・鍋に油を入れ豚挽き肉と小口切りにした、ネギを入れ、ちょっと炒めて焼肉のたれを入れて、しっかりと火を通す。
- 6・卵は、炒り卵にして、4に混ぜ合わせる。
- 7・丼に、ご飯を盛り、6を入れて、5を上から盛る。

食育クイズ！！

ミニトマトはどこで、食べるために作られた野菜でしょうか？①遊園地、②飛行機、③電車

答えは②飛行機でした。切った野菜から出る水分で料理が傷みやすくなるので、機内食のために切らずに食べられるように作られました。



2025・8・12 黒木保育園

今月のねらい

つぼみ組

- 心地よい環境で食事を楽しむ。
- 様々な食材や食感に慣れる。

うめ組

- 夏野菜や旬の果物を絵本で知り、給食で頂く。

たんぽぽ組

- きれいなテーブルで食べることが気持ち良いと思えるように、こぼしたらすぐ拭く等して清潔に保つ。
- 食事の際には自分でスプーンやフォークを使って友達や保育者と楽しく会話をしながら食べる。

もも・きく・さくら組

- 食事を作ってくれる人や食べ物に対して感謝の気持ちを抱けるようにする。
- 正しい食事のマナーを確認し意識をしながら食事をする。

お願い！！

水筒や、もも・きく・さくら組が毎日、持ってくるコップやお箸は、毎日洗浄・乾燥させた清潔な物を持たせて下さい。水筒のゴムパッキン部分や飲み口は、雑菌が繁殖しやすいので、少なくとも週1回は、漂白剤等で消毒をお願いします。みんなで食中毒を防ぎましょう。

*歯ブラシ、コップ、袋(巾着袋)の洗浄・乾燥もお願いします。歯ブラシの毛先が広がっていたら交換をお願いします。

