



# 6月の給食だより

2023(令和5)年度  
大門未来園

今月の旬の食材は・・・アスパラガス・きゅうり・かぼちゃ・トマト・ナス・じゃがいも・さやいんげん等

献立名 ポークピカタ 野菜ソテー ジャがいもの煮付け キウイ

あっという間に春も過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わろうとしています。嬉しそうに傘をさしたり長靴で水たまりに入ったりと、憂鬱になりがちな梅雨も子どもたちには楽しい季節のようです。

気候の変化も大きい時期ですが、体調管理には気を付けて、元気いっばいに過ごしたいですね。そのためにも、好き嫌いなくいろいろな食材を食べてもらえたらと思います。今月のテーマは「何でも食べる」です。

## 今月のテーマ 「何でも食べる」

### ☆なぜできてしまうの？食べ物の好き嫌い

人は生まれつき「おいしい」「まずい」を区別する能力を持っています。  
・パサパサして食べづらい(触覚)・酸っぱくて食べたくない(味覚)・生臭くて嫌だ(嗅覚)  
といった感覚でとらえ、どう学習して記憶するかによって食嗜好は発生します。

また、子どもは食べなれた食品を好みますが、食べたことのない食品にはなじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。

### ☆何でも食べられるようになるために・・・

#### ●いっしょに食べよう

家族や友だちが「おいしい」と食べる姿を見て「食べてみようかな」と興味を持ちます。



#### ●いっしょに料理しよう

みんなで作って食べる喜びを味わえます。簡単に作れるものがおすすめです。



#### ●強制しない!

嫌いな物を食べさせられることで「食事=楽しくない」と思い抱かせてしまいます。押し付けず、見守りましょう。



#### ●調理にひと工夫

野菜などをかわいく型抜きしてみましよう。園の給食では、型抜きにんじんが大人気です。



#### ●収穫の喜びを知る

野菜などを育てて収穫することで愛着がわき、食べてみようという気持ちが芽生えます。



#### ●離乳食からの基礎づくり

離乳期からさまざまな食材と出会うことで、味覚の土台を広げることができます。



### 食育の様子

#### うさぎ組 『トマトの苗植え』

先生の説明をしっかりと聞いたうさぎ組さん。苗を植える人・土をかける人・水をやる人と3つの役割に分かれてトマトの苗を植えました。

これから水やりをしながら、色々な発見をしていこうね♪

#### ぞう組 『食事マナー』

正しい箸の持ち方についての食育でした。クマさんの顔を貼ったおわんとボンボンを使い箸の練習をしました。難しそうなお姿も見られましたが、頑張っていましたよ。

毎日、少しずつ練習していこうね♪

ポークピカタ		作り方
材料名	量(4人分)	
豚肉(もも焼き肉用)	160g	①豚肉に塩をし、薄力粉をつける。 ②溶き卵にパセリを加えて混ぜる。 ③フライパンに油をひき、②をつけた豚肉を焼く。
塩	少々	
薄力粉	大さじ2	
卵	1個	
パセリ(乾燥)	少々	
油	小さじ1	

野菜ソテー		作り方
材料名	量(4人分)	
ベーコン	20g	①ベーコンは2cm幅に切る。 ②たまねぎは薄切りにする。にんじん・キャベツ・ピーマンは、短冊切りにする。 ③油を熱し、ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマンの順で炒める。 ④塩で調味し、最後にしょうゆまわし入れる。
たまねぎ	60g	
にんじん	20g	
キャベツ	120g	
ピーマン	20g	
油	小さじ1	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	

じゃがいもの煮つけ		作り方
材料名	量(4人分)	
じゃがいも	160g	①煮干しでだし汁をとる。 ②じゃがいもは乱切りにする。 ③砂糖・しょうゆ・みりん・だし汁を合わせ煮る。
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
みりん	小さじ1	
煮干し	4g	

### ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ おやつレシピ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

ピザトースト		作り方
材料名	量(4人分)	
食パン	2枚	①ベーコン・ピーマン・たまねぎはせん切りにする。 ②食パンにケチャップを塗り、①をのせピザ用チーズをのせる。 ③トースターか180~190℃のオーブンで焼く。
ケチャップ	大さじ2	
ベーコン	12g	
ピーマン	12g	
たまねぎ	20g	
チーズ(ピザ用)	20g	

### ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 離乳食レシピ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

かぼちゃのマッシュサラダ (9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
かぼちゃ	20g	①かぼちゃは皮をむき、ブロッコリーとともにやわらかく茹でる。 ②かぼちゃは熱いうちにつぶしてなめらかにする。ブロッコリーは細かく刻む。 ③②にプレーンヨーグルトを加えて混ぜる。
ブロッコリー	10g	
プレーンヨーグルト	大さじ2	