



令和5年度 5月号  
ひので保育園

さわやかな風の中、こいのぼりが力強く大空を泳いでいます。子どもたちの成長を喜んでいるようですね。こいのぼりに負けないよう、お外で元気いっぱい遊びましょう。

## 食育の日

毎月19日は「食育の日」です。食育のいっそうの定着を図るため「食育推進基本計画」によって定められました。「食」に対して興味や関心を持てるように、保育園では野菜を育て収穫体験やクッキング。日常では、食器の片付けなどに取り組んでいます。ご家庭でも、お子さんと一緒に食材の買い物や、食事の準備などをして「食」について親子で話してみましょう。



## 親子で栽培

夏野菜のミニトマトやピーマンなど、親子で野菜を育ててみませんか？野菜はどんな苗を植えて、どんな風に育っていくのか、育ててみて初めて分かることも沢山あります。草抜きや水やりをして大事に育てた野菜はきっと美味しいはずですよ。是非この機会にチャレンジしてみませんか。



### 保育園の人気メニュー 「ビビンバ丼」

(材料)	4人分	(作り方)
牛もも肉	150g	①ほうれん草はきれいに洗い3センチにカット、人参は千切り、もやしは洗って、ボイルしておく。
干し椎茸	2枚	ほうれん草、人参、もやしを絞りボールに入れて、塩、ごま油を入れてナムルにする。
ニンニク	2かけ	②フライパンにごま油を入れ、ニンニクを炒めて牛肉、水で戻した千切り椎茸を入れ、炒めて味をつける。
砂糖	大さじ1	③器にご飯をよそい、②のお肉と椎茸、①のナムル、炒り卵をきれいに盛り付けて出来上がり。
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
ごま油	適量	
ほうれん草	1束	
人参	1/3本	
もやし	1P	★子どもたちに大人気のメニューです。
塩、ごま油	少々	是非ご家庭でもどうぞ。
炒り卵	2個分	