



給食だより



2026年6月1日

港区志田町保育室

梅雨入りを前に、蒸し暑さを感じる日が増えてきました。気温や湿度の変化により食欲が落ちやすい時期ですが、子どもたちは毎日の給食を楽しみに元気いっぱい過ごしています。

今月も美味しい給食を提供するべく、子どもたちの元気パワーで調理スタッフ一同力を合わせて頑張ります！

～6月は「食育月間」です～

食に感謝。「いただきます」のごあいさつ。

当たり前のことのように・・・

「いただきます」「ごちそうさま」と言っていますか？

いただく命、育ててくれた生産者、食卓に並んだものに関わるすべてに

感謝を込めた 「いただきます」

料理を準備してくれた人と食べられたことへの

感謝を込めた 「ごちそうさま」

子どもたちは、ご家庭や保育園、

小学校などで食に関するいろいろなことを学び、体験して感謝の意味を知っていきます。

食べられることは当たり前じゃない。

そのときそのときに言葉や心で自然と言える習慣が身についていることが大切です。

休日ランチはおにぎり ランチで簡単食育！

好きな具をご飯に入れたり、

混ぜご飯にしてみたり、

ラップにくるんで

好きな形に握ったら

おにぎりの出来上がり。

お惣菜やサラダ、冷蔵庫に

あるものでスープを作ったら

素敵なランチの出来上がり！



ーレシピ紹介ー

漬けて焼くだけ！簡単タンドリーチキン

《材料（4人分）》

鶏肉 160g

☆塩 1g

☆カレー粉 1g

☆醤油 2g

☆にんにく 2g

☆ケチャップ 4g

☆ヨーグルト 40g（無糖タイプ）

☆油 4g



ー作り方ー

① にんにくをすりおろす。

② ☆を混ぜ合わせる。

③ ②に鶏肉を漬ける（30分以上）

◎長めに漬けると味が染み込み、柔らかくなります♪

④ フライパンやオーブンで焼く。

◎オーブンなら200度15分位で様子を見てください。

冷凍保存して、忙しい日のストックにもおすすめです☆

ぜひ作ってみてください！

