



給食だより



2026年8月1日

港区志田町保育室

本格的な夏が始まりました。暑さのピークを迎え、体調を崩しやすい時期でもあります。

「早寝早起き」「食事をしっかりとる」など生活リズムを整え、暑い季節を乗り越えていきましょう。

6つの「こ食」って知ってますか？

孤食・・・1人で食事を食べること

個食・・・家庭の食卓で、それぞれが別々の料理を食べること

小食・・・食事の量が少ないこと

濃食・・・味が濃い食事のこと

固食・・・同じものや決まったものばかり食べること

粉食・・・粉が原料のパンや麺などの主食ばかりたべること



家族で食卓を囲むことを「共食」と言います。食事を通じて家族団らんすることで食事の大切やマナー、食文化を教えることができます。忙しい日常を送っていると食の大切さも後回しになってしまうかもしれません。週末などお時間がある際には家族で食卓を囲んでみてはいかがでしょうか？

★給食室より食育報告★

ひまわり組・・・「三色食品群について」の食育を行いました。みんなが食べている食材は身体の中ではどんな働きをするのか、その働きをするには3つの色に分かれること、それぞれの食材がどの色に属するのかと少し難しいお話でしたが子どもたちはしっかりと理解していました。ご自宅でもお時間のある際に三色食品群についてお話をしてみてはいかがでしょうか。



今月は「ビビンバ丼」を紹介します！！

～材料～ 4人分

豚小間肉	・・・	240g
酒	・・・	小さじ1
醤油	・・・	小さじ1.5
砂糖	・・・	小さじ1
みりん	・・・	小さじ1
生姜	・・・	1g
にんにく	・・・	1g
油	・・・	小さじ1

ほうれん草	・・・	1/2束
にんじん	・・・	1/4本
もやし	・・・	1/3袋
しょうゆ	・・・	小さじ1
A 砂糖	・・・	小さじ1/4
ごま油	・・・	小さじ1/2



～作り方～

- ① ほうれん草は2cm、にんじんは千切りに切る。
生姜・にんにくはすりおろしにする。
- ② 豚肉をAの調味料に漬けておく。
- ③ ほうれん草・にんじん・もやしを茹で、よく絞り、しょうゆ・砂糖・ごま油で味付けする。
※電子レンジで加熱もOK！！
- ④ フライパンで豚肉を炒める。
- ⑤ 器に③と④を盛り付けてできあがり！！



※豚肉はひき肉でもOK！！