



# 給食だより

令和4年5月1日 あいあい浜寺中央こども園

新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。新しいクラスに慣れた子どもたちは、給食室にもお話をしに来てくれるようになりました。

5月の給食は、旬のスナップエンドウはサラダに、新じゃがいもは皮つきのまま焼いたベイクドポテトやコロケに、ふきはちらし寿司のトッピングにするなど、たくさんの春野菜が登場します。特に新たまねぎは葉も美味しく食べることができるので、天ぷらや肉じゃがなど、給食にもたくさん取り入れています。行事食は、子どもの日にちなみ、6日のおやつに柏餅が登場します。子孫繁栄の意味を込めて江戸時代から食べられている縁起物です。楽しみにしててください。

まだ、給食に慣れない乳児クラスの子どもたちには、食べやすいように形状に配慮するなど、まずは食に関心をもってもらえるように、安心安全を第一に考えながら、おいしい給食を提供していきます。さらに、幼児クラスの子どもたちには、旬の食材を見たり、触れたりすることで、食育を進めていきます。

## 4月の食育はこんなことをしました！

4月に、たけのこの皮むきのお手伝いをしてもらいました。初めは、皮の感触に抵抗がある様子も見られましたが「たけのこは、大きくなると竹になるんだよ」と伝えると不思議そうに観察し、めくりだすと楽しんでいました。らいおん組さんでは、えんどう豆の皮むきも体験してもらいました。最初は難しそうにしていた子どもたちも、少し手伝うとコツをつかんで、あっという間に上達し「早く食べたいな」と楽しみにしながら、丁寧にお皿に入れてくれていました。えんどう豆は粗く刻み、ご飯と一緒に炊くと、とてもきれいな緑色で、園の中も、春を感じるいい香りです。

春が旬のふきは、あまりなじみがないのか、食べるのがゆっくりになってしまう子もいましたが、調理前に見せてもらったことを思い出すと、食べてみようという気持ちが湧き、完食してくれていました。

畑では、子どもたちに大人気のいちごが実ってきています。たくさん収穫したいちごは、ぞう組さん・らいおん組さんにお手伝いをしてもらいながら、ジャムにして、16日のおやつホットケーキの時に添えて頂きます。大切に育てて収穫した、いちごで作るジャムは特別です。

園では、うさぎ組さんとぱんだ組さんがミニトマトを育てています。「赤かな？黄色かな？」と今から何色のトマトが出来るのか、ワクワク、楽しみにしながらお世話してくれています。

## 5月の平均栄養価(幼児 昼食・おやつ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当園見込み	612	22.8	18.8

## 5月の旬の食材

- 鱈…9日
- ふき…19日
- えんどう豆…13日
- スナップエンドウ…12日
- アスパラ…16.18日
- 春キャベツ…12.13.16.17.18.23.27日
- いちご…11.12.17.20日
- 生わかめ…2.13.24.26日
- 葉たまねぎ…26日
- 新じゃがいも…12.18.20.23.26.30日
- 新玉ねぎ…2.6.9.10.12.13.18.20.23.24.27.30.31日

