



給食だより

令和4年6月1日 あいあい浜寺中央こども園

あじさいが、綺麗に色づき始める季節となりました。これから気温はますます高くなり、食欲が落ちやすくなる季節です。夏を元気に乗り切るために、旬の食材をしっかり食べて、体調管理を徹底し、安心安全な給食に取り組んでいきます。

6月は、ぞう組さん、らいおん組さんは梅干し作りが始まります。梅干しは、下漬け、しそ漬け、土用干しと長い時間をかけて美味しい梅干しが出来上がります。梅干しにはクラスで名前を付けて、親しみを持ってもらいます。どんな名前になるのか、楽しみです。

今年も、らいおん組さんはあいあい田んぼで田植えをします。雨の恵みを受けて育てるお米は、秋に収穫し、自分たちで作った梅干しと一緒に、おにぎりいただきます。自分たちで育て、食べ物大切さを学び、季節を感じ、体験いっぱい食育を楽しんでもらいます。

5月の食育はこんなことをしました！

ぱんだ組さんが玉ねぎ掘りに行きました。自分で一生懸命に引っ張り抜く事ができ、出てきた玉ねぎを見てみんな大喜びでした。玉ねぎ掘りをしてから、採れたてのイチゴを食べ、初めての畑体験に、みんなとても楽しんでいました。草部の畑でたくさん収穫できたイチゴで、ぞう組さんとらいおん組さんがジャム作りをしました。煮詰めていくと甘い香りでいっぱいになり、とても美味しくなりました。出来たジャムは、おやつホットケーキに添えて、1歳さんから5歳さんまでみんなでいただきました。

6月の旬の食材

もずく…3日

なす…17日

スイカ…14.29日

アスパラガス…2日

いんげん…8.16.28日

桑の実…7.21日

オクラ…7.16.24.27日

新玉ねぎ…2.3.10.11.13.15.21.27.

28.29日

新じゃがいも…2.3.7.10.15.21.29日



試食会のご案内

6月21日から23日の3日間、新入園児保護者対象の試食会を実施します。各日先着5名となります。

日頃、子どもたちが、給食ではどのくらいの量や形状のものを食べているかを知っていただくため、同じ量・同じ形状の給食を試食していただきます。試食後、食育活動やメニューについて、お話をさせていただきます。ご参加お待ちしております。

6月の平均栄養価(幼児食 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	635	24.5	20.8

園庭では桑の実がたくさん実り、綺麗なブルーベリー色になり、熟してきました。桑の実はマルベリーとも呼ばれ、ビタミンCとカリウム、高い抗菌作用のアントシアニンが多く含まれているスーパーフードです。ジャムにすると甘味が増し、給食ではゼリーやケーキにして提供します。