

7月 給食だより

令和4年7月1日 あいあい浜寺中央こども園

梅雨が明け、汗ばむような日々が多くなり夏の訪れを感じます。夏が旬の野菜や果物には、体温を下げる働きがあり、水分補給にも役立ちます。7月は、さっぱりとした冷やし中華やそうめん、七夕にちなんだメニューや旬の食材をたっぷり取り入れたメニューが登場します。

本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄え、元気に登園して下さい。

6月の食育

4、5歳児で梅干し作りを始めました。黄色に熟した梅を見て「桃みたいな匂いがする!」「マンゴーみたい!」とたくさん教えてくれました。梅の下漬けを行った日から子どもたちは「水があがってきた!」「いつ食べられるの?」と給食室の横に展示している梅をのぞきこんで心待ちにしています。梅酢があがってきたので、5歳児はしそ漬けも行いました。4歳児はこれから行う予定です。

梅の名前は4歳児が“うーすたー”5歳児が“ざませんた”に決まりました。次は土用干しを行います。梅干しの出来上がりが楽しみです。

7月の旬の食材

きゅうり…1, 8, 11, 14, 16, 19, 23, 27日
 オクラ…1, 6, 7, 12, 21, 25日
 かぼちゃ…11, 14, 20日
 スッキーニ…14日
 トマト…7日
 ピーマン…7日
 パプリカ…5, 16日
 なす…14, 28日
 とうもろこし…8, 27日
 すいか…4, 8, 14, 15, 27日
 メロン…11日



収穫が楽しみです

2歳児がプランターで育てたじゃがいもと玉ねぎが収穫できました。お味噌汁に入れて提供予定です。他にも、園では桑の実やびわもたくさん穫れました。桑の実にはゼリーやケーキ、ジャムにして頂きました。

今年は、3歳児がトマトとオクラ、4歳児がピーマン、5歳児がゴーヤを育てています。みんな成長を喜びながら水やりをしてくれています。

自分たちで育て収穫した野菜は格別です。実際に触れることで食に興味や関心を持ち、食べる楽しさを味わいます。みんなで、給食で頂くのが楽しみです。

7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	625	23.5	20.4

令和4年6月給食試食会

6月22日・23日の2日間、給食試食会を実施しました。当日ご参加の保護者の皆様から感想をいただき、お言葉そのまま、以下記載させていただきます。

お忙しい中、給食試食会へのご参加、たくさんの貴重なご意見有難うございました。

●6月22日(水) ごはん さわらの焼き物 切干大根煮 生わかめのみそ汁 すいか

- ・ご飯は家でのご飯より固くてこの固さも食べれるんやなーと勉強になりました。さわらの焼き物は、おうちで魚を焼くとどうしても火を通す事でパサパサになり食べにくいのか出す事が多いのでやわらかく焼く方法が知りたくなりました。切干大根はとってもやわらかくて、しっかり味がありどうしたらこんなに味がからくならずにおいしくできるのかなぁと思いました。みそ汁は本当にとってもおいしかったです。インスタントのダシじゃないと、こんなにも違うんだなぁと思って手間をかけると本当においしくなると学びました。

おいしかったです。ありがとうございました。

子供の為にもいつもおいしいご飯ありがとうございます。

●6月22日(水) ごはん さわらの竜田揚げ 切干大根煮 生わかめのみそ汁 すいか

- ・一つ一つ味がしっかりしていておいしかったです。にぼしの香りがしっかりしていました。
- ・全てとても美味しかったです。薄味なのにとても美味しく家でもこれくらい薄味にしないと!と勉強になりました! 上手にスプーンを使えるようになったのは保育園のおかげなので感謝です! ありがとうございます! こんなおいしい給食が食べられて幸せだと思いました!

●6月23日(木) しらすごはん 鶏の焼き物 チンゲン菜のおかか和え 汁麩のみそ汁

- ・いつも美味しい給食をありがとうございます。思っていたよりしっかりした味付けで大人でも充分おいしかったです。きょうだい二人になり、家ではますます料理に手をかけられていない状態なので、申し訳なくも思いますが、バランスの良い美味しい給食を出していただいていると思うと安心します。ありがとうございます。