



# 給食だより

令和4年8月1日 あいあい浜寺中央こども園

いよいよ夏本番です。暑さで大人だけでなく、子どもも食欲が落ちてきます。給食ではからだの調子を整えるビタミンなど、夏を元気に過ごすための栄養素が豊富な夏野菜をたくさん使っています。

今月は15日の終戦記念日にちなみ、すいとん・おやつにかんぱんを提供します。すいとんは戦時中、米に変わる代用食として食べられていました。「食」の大切さ、ありがたさを育めるようにと願って給食に取り入れています。

## 7月の食育

4歳児、5歳児はとうもろこしの皮むきをしました！むくのにかがいました、一生懸命むいてひげも綺麗に取ることが出来ました。「早く食べたい！」と翌日の給食で出るのをみんな楽しみにしていました。これからも旬の食材を見て実際に触れて、「食」に興味や関心を持ってもらえる食育を実施していきます。

6月から行っていた梅干し作りは8月に最後の工程の土用干しをします。晴天の続く3日間ほど天日干しをしたら出来上がりです。



## 8月の旬の食材

- きゅうり…2,3,4,5,9,13,15,17,26日
- オクラ…10,12,22,26,30日
- 枝豆…3日
- とうもろこし…4日
- トマト…15,19日
- すいか…2日
- パプリカ…9,10,16,18日
- かぼちゃ…4,5,10,19,26日
- ピーマン…5,9,10,18,29日
- なす…5,19,26日
- 白瓜…4日 冬瓜…15日
- ズッキーニ…4,5,9,19日
- ゴーヤ…26日
- デラウェア…8日 梨…29日
- イチジク…23日



2歳児と3歳児が育てているトマトが沢山収穫でき、冷やし中華に添えたり、ハヤシライスに入れて頂きました。

3歳児は他にもオクラが収穫できました。おかか和えやごま和えにして頂きました。

4歳児が育てているピーマンも花が咲き、実が出来ました。カレーに入れて頂く予定です。

5歳児が育てているゴーヤは、ゴーヤチップにして頂きました。

自分たちで収穫した野菜はとても美味しく、みんな沢山食べていました。

## 8月31日は 野菜の日

野菜を食べやすくする調理の工夫をご紹介します。

### ○野菜独特のにおいや苦み、酸味を除く

- ・火を通す… 下茹でする、電子レンジで加熱する、油で揚げるなど
- ・うま味のある食材や子どもの好きなものと組み合わせる  
…ハムやツナ、コーンなど

- ・アクをしっかりぬく… ほうれん草、なす、ごぼう、れんこんなど

### ○切り方を工夫する

- ・繊維を断ち切る ・さいころ状、スティック状に切る ・皮をむく
- ・ピーラーで薄くスライスする ・みじん切りにする、すりおろす

## 8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	564	21.4	19.1

