



給食だより

令和5年5月1日

あいあい浜寺中央こども園

新緑の若葉がすがすがしく、園には兜のかざりや鯉のぼりが揺れています。5月になり、クラスにも慣れ、給食室のカウンター越しに「今日の給食なに？」と楽しみにしてくれることも達です。気候もよいこの季節、元気に外遊びをしておなかを空かせた子どもたちに給食室からおいしい給食をお届けします。

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バ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など、たくさんの春野菜が登場します。特に、新玉ねぎと新じゃがいもは地元の農家の方から獲れたてを届けて頂きます。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。新玉ねぎは、ぱんだ組さんが畑に収穫に行きます。

桜が満開の4月の初め、4・5歳児さんは給食室で作ったお弁当を桜の木の下で、みんなでわいわいと楽しく食べました。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、ふきやえんどう豆等、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。



5月の旬の食材

- 鱈…11日 ふき…18日
- えんどう豆…1, 12, 日
- スナップエンドウ…8日
- アスパラ…17, 29日
- 春キャベツ…8, 10, 17, 20, 22, 29日
- いちご…8, 10, 18日
- 生わかめ…1, 12, 15, 26日
- 葉たまねぎ…26日
- 新じゃがいも…8, 17, 19, 20, 22, 26, 31日
- 新玉ねぎ…2, 8, 11, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 31日



玄関前のプランターや畑に、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、ぱんだ組さん・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、いちごジャムを作ります。作ったいちごジャムは、おやつのに添えてみんなで頂きます。大切に育てて収穫した、いちごで作るジャムは特別です。

クッキングに興味を持ち、自分たちで作って食べることの楽しさを体験してもらいます。



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	610	23	19