



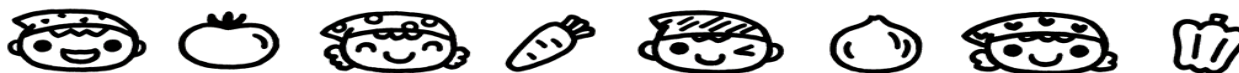
# 給食だより

令和5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、梅雨の季節を迎えます。

給食ではオクラやナス、トマト、きゅうりなどの夏野菜、デザートにはスイカなど夏の果物、さらに園庭で収穫した桑の実を使ってゼリーやケーキを提供します。

今年も、らいおん組さんはあいあい米の田植えをします。雨の恵みを受けて育てるお米は、秋に収穫しておにぎりを作ります。ぞう組さんらいおん組さんはおにぎりに入れる梅干し作りも6月から始まります。自分たちで育て、食べ物大切さを学び、季節を感じ、体験いっぱいの食育を楽しんでもらいます。



## 5月の食育

ぱんだ組さんぞう組さんらいおん組さんで畑で採れたえんどう豆の皮むきをしました。むき始めは苦戦していましたが保育士と一緒に1つむいてみるとコツをつかみ楽しみながらどんどんむいてくれました。

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・びわを食べ、初めての畑体験に、みんなとても楽しんでいました。

## 6月の旬の食材

もずく… 6日

なす…7日

スイカ…15.22.28日

アスパラガス…13日

いんげん…1.14.19.29日

桑の実…8.12.27日

オクラ…5.8.14.27日

ピーマン…30日

きゅうり…6.8.19日

トマト…13日

新玉ねぎ…1.3.5.9.10.12.13.14.16.22.26.  
27.29日

新じゃがいも…1.5.8.9.12.16.22.27.28日



## 試食会のご案内

6月27日から29日の3日間、新入园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	632	24.4	21.0

