

7月 給食だより

令和5年7月1日 あいあい浜寺中央こども園

暑さも日々増してき、本格的な夏もすぐそこまで来ています。進級、入園から3か月が過ぎました。給食室には「今日の給食なに?」「いいにおい」とのぞきこむ子どもたちも増えてきました。

今月は、たくさんの夏野菜が登場します。夏野菜はたっぷり水分を含み、体温を下げたり、種々のビタミンで体の調子を整える働きをします。旬の食材を楽しみながら元気に夏を過ごしましょう。

6月は4歳さんが畑でじゃが芋とびわの収穫をしました。とても大きいじゃが芋や、赤ちゃんのような小さいじゃが芋など、たくさん収穫してくれました。採れたてのびわはとても甘くて美味しかったようです。

5歳さんは、園の前にある田んぼで田植えをしました。長靴を履いた足で田んぼに入り、苗を慎重に植えながらも、ひんやりとした泥の感触を楽しんでいました。秋になって皆でおにぎりを作るのが楽しみです。

梅干し作り

6月にらいおん組とぞう組では梅干し作りに挑戦しました。12日に下漬け、21日にしそ漬けをしました。漬けた梅干しには、らいおん組は「うめぴー」、ぞう組は「うめおうじ」と今年も可愛い名前がついています。給食室の横に展示している梅を漬けた日から「梅干しどうなってるかなあ」と毎日のように梅をのぞきこんでいます。次は、土用干しです。色や香りがどのように変化していくかを体験していきます。梅干しの出来上がりも楽しみです。



今月の旬の食材

きゅうり…3, 8, 10, 14, 18, 19, 21, 22, 25日

オクラ…3, 4, 5, 7, 11, 24日

かぼちゃ…14, 10, 20日

ズッキーニ…10, 12, 25日

トマト…4, 7日

ピーマン…6, 7日

なす…10, 28日

パプリカ…25日

とうもろこし…21, 24日

すいか…4, 6, 10, 21, 31日

メロン…14日



園庭でも沢山の作物が収穫できました。園のプランターや畑でとれたいちごは、3, 4, 5歳さんがジャム作りをお手伝いしてくれました。みんなで力を合わせて漬けたいちごを、一つのお鍋に入れて煮込み始めると、いちごの甘い香りが漂い始めました。「いい匂い」と自然と笑顔になる子どもたち。ホットケーキに添えて、おやつで頂きました。桑の実やびわもたくさん穫れました。桑の実はゼリーやケーキ、ジャムサンドにして頂きました。

給食で調理して出ている野菜や果物そのものに触れ、肌で感じ、調理に関わることで「食べる意欲」につながります。これからも旬の食材に触れてもらいながら食の楽しみや大切さを伝えていきます。

	エネルギー (kca)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	605	22.5	18.9

令和5年度 給食試食会

6月27日から29日の3日間で、給食試食会を実施しました。当日参加していただいた保護者の皆様から感想をいただき、すべての方のお言葉そのまま、以下記載しています。

お忙しい中、給食試食会へのご参加、貴重なご意見ありがとうございました。

6月27日(火)

白身魚とオクラのちらし寿司 ジャが芋のみそ汁 桑の実ゼリー

- どれもおいしく、ていねいに作っていただいているなと感じました。保育士の先生からも色々とお話が聞けて良かったです。

6月28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 スイカ

- とても美味しくいただきました。丁寧に小さく切ってくれていたり、味も優しくとっても美味しく感謝致します。みんなと普段は、食べて食事を楽しんでいるのかなと思うと嬉しいです。いつもありがとうございました。大人の自分でも、大満足の量でした。ごちそうさまでした。

- いつもお家では全然ですが、給食は完食して帰ってきてくれます。量は思ったよりはあって、とてもおいしかったです。味付けもほどよく優しい味でした。お家でも野菜の切り方や味付けを真似してみようと思います。いつもおいしい給食を作っていただき、ありがとうございます。

6月29日(木)

ごはんと味付けのり すりみだんごの炊き合わせ 新玉ねぎの豆乳みそ汁 バナナ

- おいしくいただきました。野菜も細々と食べやすく切っているの子どもが好きで食べています。