



給食だより

令和5年8月1日 あいあい浜寺中央こども園

今年は、例年にないくらい暑い日が続いています。8月は、お汁ものを冷たくしたり、お酢を使うなど暑い日でも食べやすい味付けにしたり、ビタミン豊富な夏野菜をたくさん使った給食になっています。

8月14日は終戦記念日にちなみ、戦時中に食べられていた小麦粉団子のおみそ汁「すいとん」や「かんぱん」をいただきます。「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。現在は、米や野菜、魚、肉などの食べ物をお腹いっぱい食べられることに感謝して、食べ物を大事にすること、作った人に感謝すること「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。

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。梅を漬ける時に出来た梅酢は8月に登場するいわしの梅酢煮の調味料に使います。みんなで漬けた梅酢はどんな味がするか、楽しみにしててください。

らいおんでえーのクッキング



7月29日は5歳さんのらいおんでえーが行われました。らいおんでえーの給食の献立は、から揚げ・ポテトサラダ・コーンスープ・カルピスゼリーです。みんなで話し合っ決めてメニューに使用する食材は、自分たちでお買い物にいきました。お店の店員さんに「このジャガイモ何グラムありますか？」などお願いしたお買い物もしっかり頑張ってくれました。先生からクッキングの説明をしっかりと聞いて、じゃがいもの皮むきや、野菜のカットに挑戦したらいおんさん、いつもよりちょっぴり緊張した表情で「ちょっとにんじんかたいわ」「じゃがいもにげていくー」「たまねぎきったらめがいたい」などクッキングをしていると、食材の特徴や香り、音など様々な気づきがありました。自分たちで調理することで、食材への興味やクッキングする楽しさを実感してくれていました。みんなでつくった給食は色んな形の野菜があり、「これぼくがきったきゅうりー」などかわいい会話が飛びかう楽しい給食になりました。

8月の旬の食材

きゅうり…1,2,3,10,16,21,29日
オクラ…3,14,24,25,29日
枝豆…10日
とうもろこし…9,21日
トマト…12,17,21日
すいか…2日
パプリカ…3,4,8,18日
かぼちゃ…1,3,9,17,29日
ピーマン…1,3,4,18,28日
なす…1,17,31日
白瓜…9日 冬瓜…22日
ズッキーニ…1,4,17,25日
ゴーヤ…29日
デラウェア…8日
梨…28日



とうもろこしごはん



旬の甘くておいしいとうもろこしは、子どもたちが大好きな献立の一つです。

ゆがきたてをそのまま食べてもとても美味しいですが、ごはんに入れて炊いた『とうもろこしごはん』もとても人気があります。

幼児一人当たりの分量は、洗った精白米50gに、とうもろこし15gを入れて炊きます。炊く時に、だし昆布・塩一つまみ、とうもろこしの粒を取った芯も一緒に入れて炊くと、風味が出てとても美味しいごはんになります。

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	17.8