

8月 給食だより

令和4年8月1日

あいあい鳳保育園

太陽が照りつける暑い夏がやってきました。暑い夏を乗り切る秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え元気に乗り切りましょう。

今月の給食も、スイカや梨、イチジク、デラウェアと水分やミネラルが豊富な旬の果物がたくさん登場します。特にイチジクは「不老長寿の果物」と呼ばれるほど食物繊維や鉄分などの栄養素がたっぷり含まれています。楽しみにしててください。



あいあい畑



幼児棟のお友だちは、じゃがいも掘りとびわ狩りを行いました。じゃがいもを見つけると「あったー」と楽しそうな様子で、びわも「おいしい」と満足そうな様子でした。

うさぎ組さんにもじゃがいもの収穫をしてもらいました。じゃがいもの苗を引っ張るとダンゴムシやアリなどの虫が出てきたので、とてもビックリしていましたがみんな頑張って収穫してくれました。うさぎ組さんねこ組さんにはフライドポテトに、離乳食を食べているひよこ組さんにはじゃがいものやわらか煮にして提供し、美味しそうに食べてくれました。

うさぎ組さんは赤色や黄色のミニトマトやオクラ、ピーマンを収穫して、調理室に持って来てくれました。「お願いします」とニコニコ笑顔で持ってきてくれるお友だちや、少し緊張して持ってきてくれるお友だちもいました。

給食で提供した時「昨日みんなが採ってくれたものだよ」と伝えると「おいしい」と笑顔で答えてくれました。

今月の旬の食材

オクラ…3.12.22.26.30日

枝豆…10日

梨…29日

すいか…2日

トマト…15.19日

パプリカ…3.4.16.18.日

イチジク…23日

ピーマン…1.3.4.18.日

なす…1.19.26.日

白瓜…9日

冬瓜…23日

にがうり…26日

きゅうり…1.2.9.10.15.26.日

デラウェア…8日

ズッキーニ…5.14.9.19.日

とうもろこし…9日



食育活動

7月の食育はとうもろこしの皮むきを行いました。

幼児棟のお友達に皮付きのとうもろこしを見せると、すぐに「とうもろこし！」と声があがりました。「皮むきのお手伝いをしてもらって先生のお手本みていてね」と伝えると、みんな真剣に見ていて、「とうもろこしのひげと粒の数は同じだよ」と伝えると数えようとする子もいて、楽しんでくれた様子でした。

うさぎ組さんは、真剣な表情で一生懸命に皮をひっぱり、黄色いとうもろこしが見えてくると「でた」と楽しそうな声が上がりました。とうもろこしのひげを見て「髪の毛いっぱい」とみんな、ひげに興味津々でした。

今後も楽しい食育活動を通して、野菜の美味しさを伝えていきます。

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	635	24.5	20.8