



給食だより

令和4年9月1日
あいあい鳳保育園

日中は夏と変わらないような暑い日もまだまだありますが、日が落ちるのも随分と早くなり、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。

9月の給食には、秋の味覚がたくさん登場します。香りの良い松茸は、食べる前に子供たちに香りを楽しんでもらい、脂ののった秋刀魚の塩焼きと一緒にいただきます。お彼岸にはおはぎ、9日にはお月見の行事食として、まんまるお月見コロケや巨峰、お月見団子を提供します。巨峰は皮を剥きやすくし、喉に詰めないために半分にカットするなど、給食では安心して美味しく食べてもらおうと、色々な事に配慮しています。



ぱんだ組さんがあいあい畑で収穫してくれ、小さな手で抱えて調理室へ持ってきてくれた、ミニトマトは冷やし中華の上にトッピングすると、トマトが苦手な子どもたちも「頑張って食べれたよ」と、自分たちで大事に育てて、収穫したお野菜は特別な思いで食べられたようです。

8月の食育

ぞう組さんとらいおん組さんは、梅干しの土用干しをしました。「すっぱい匂い」「いい匂い」と感想を言いながら、壺から梅干しを取り出して「赤くなってる」「梅干しみたいになった」と楽しんでいる様子でした。かごに並べる時は、柔らかいから優しくおいてねと伝えと、そーっと掴んで丁寧に梅干しをかごに並べてくれていました。梅干しを漬けた時に出る梅酢は、いわしの梅酢煮に使用します。いわしは、頭、内臓、中骨をとり、梅酢でじっくりと煮ると、臭みもなくさっぱりととても美味しく頂けます。梅干しを食べるのは、もう少し先ですが、土用干しをした後「今日梅干し食べる?」「早く食べたい!」と食べるのを楽しみにしている様子でした。

うさぎ組さん、ぱんだ組さん、ぞう組さん、らいおん組さんは冬瓜を観察しました。冬瓜は知らない子が多く「なんだかわかるかな?」と聞くと、「ズッキーニ?」「スイカ」「大きいきゅうりかな?」とたくさん答えが返ってきました。実際に持ってもらおうと、「重ー!」と重さにびっくりしている様子でした。

「食べたらおいしい?」と早く食べてみたい様子でした。また、9月も色々な食材に触れてもらいます。

今月の旬の食材

- まつたけ…28日
- 秋刀魚…28日
- さつまいも…8. 20. 27. 29日
- いわし…6日
- 梨…12. 21. 28日
- 巨峰…9日
- しめじ…1. 15日
- さば…22日
- かぼちゃ…2. 6. 8. 15. 20日



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	629	23.6	20.9