



給食だより

令和5年5月1日
あいあい鳳保育園

さわやかなそよ風が心地よい時期になりました。4月からあつという間に1ヶ月が経ち、子どもたちも給食をたくさん食べてくれるようになりました。お部屋へ様子を見に行くと、お友達と一緒に食べるのが楽しい様子で、「おいしい」とにっこり笑顔です。まだ、給食に慣れない子どもたちには、味付けや形状に配慮していきます。食に関心を持ってもらえるように、安心安全を第一に考え、食育を進めていきます。



今月の旬の食材

- 柏餅…2日
- ふき…18日
- いちご…8. 16. 18日
- えんどう豆…12日
- アスパラ…1. 17日
- 生わかめ…12. 15. 26. 29日
- スナップエンドウ…8日
- 新玉ねぎ…17. 26日
- 新じゃがいも…17. 23日



4月の食育

幼児棟ではたけのこの皮むきのお手伝いをしてもらいました。ぱんだ組さんはたけのこを見せた時に「バナナ!」「ふき!」と元気よく答えてくれました。最初は皮を恐る恐る触っていましたが上手に皮をむいてくれました。

ぞう組さん・らいおん組さんは「たけのこ知ってる!」「おばあちゃんのお家でたけのこ掘りしたことある!」とお話をしてくれて、「たけのこのぶつぶつの赤いのは何?」と興味いっぱいな様子でした。皮もきれいに上手にむいてくれていました。むいてくれたたけのこは、たけのこご飯でいただきました。自分たちで皮をむいたたけのこはおいしく感じたのか、残さず食べてくれました。

うさぎ組さんでは、ふきの筋とりのお手伝いをしてもらいました。葉付きの長いふきを見せると「長い!」とびっくりした様子でした。下茹でし、筋をとりやすくしたふきを渡すとみんな上手に筋をとってくれました。全部とり終わると「もう一回やりたいな!」と言ってくれて、とても楽しんでお手伝いをしてくれていました。

5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	610	23.0	19.0

2日のおやつには子どもの日の行事食でもある柏餅が登場します。

柏の葉でお餅を包んだものが柏餅。柏の葉は、子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。