



給食だより

令和5年6月1日
あいあい鳳保育園

あじさいが、綺麗に色づき始める季節となりました。これから気温はますます高くなり、食欲が落ちやすくなる季節です。夏を元気に乗り切るために、旬の食材をしっかり食べて、体調管理を徹底し、安心安全な給食に取り組んでいきます。

5月の食育

幼児棟ではえんどう豆の食育をしました。ぱんだ組さんはえんどう豆をひらいてむくのが難しかったようですが、保育者が手伝うとみんな上手にむいていました。ぞう組さん・らいおん組さんは絵本で豆のお話を聞いていたからか、興味津々で楽しそうに豆をむいてくれていました。中には「すいかのにおいがする」という子や、お友達と中に入っていた豆の数を数えて競い合っている子たちもいました。



今月の旬の食材



トマト…7日
なす…8日
きゅうり…6. 7. 15. 19日
オクラ…12. 16. 27日
いんげん…13. 16. 19. 28日
アスパラガス…5日
桑の実…7. 14. 27日
じゃがいも…1. 5. 7. 13. 14. 27. 29日
玉ねぎ…1. 5. 9. 12. 13. 14. 16. 26. 27. 28. 29日
ピーマン…20. 29. 30日
かぼちゃ…2. 14. 16. 19. 21日
スイカ…15. 22. 29日

梅干し作り・田植え

ぞう組さん、らいおん組さんは梅干し作りを行います。梅干しは、下漬け、しそ漬け、土用干しと長い時間をかけて美味しい梅干しが出来上がります。梅干しにはクラスで名前を付けて、親しみを持ってもらいます。どんな名前になるのか、楽しみです。

そして、らいおん組さんはあいあい米の田植えをします。雨の恵みを受けて育てるお米は、秋に収穫し、自分たちで作った梅干しと一緒に、おにぎりいただきます。季節を感じ、体験いっぱいの食育を楽しんでもらいます。

あいあい畑では、桑の実がたくさん実り、綺麗な色になり、熟してきました。桑の実はマルベリーとも呼ばれ、ビタミンCとカリウム、高い抗菌作用のアントシアニンが多く含まれているスーパーフードです。ジャムにすると甘味が増し、給食ではゼリーやケーキにして提供します。

6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	632	24.4	21.0

