



給食だより

令和5年7月1日
あいあい鳳保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れもすぐそこまで来ています。

7月の献立は夏が旬の野菜がたくさん登場します。色も綺麗な夏野菜、給食をととても鮮やかに彩ってくれます。たっぷりと水分を含んだ夏野菜は身体を冷やす効果もあります。たくさん食べて、これから始まる暑い夏を乗り切りましょう。



梅干し

ぞう組さん、らいおん組さんで梅干し作りが始まりました。梅を見せると「赤色じゃない」「酸っぱそう」など色々な意見がありました。らいおん組さんは去年に体験しているので、壺に入れるのは「砂糖と塩」と答えてくれる子もいました。1人2個ずつ壺の中に入れてもらう時に、「美味しい梅になるように願って入れてね」と伝え、「おいしくなってねー」と言いながら入れてくれました。「梅干しの赤色はどうしたら赤くなるのかな？」と聞くと「ケチャップかな?」「いちご!」とぞう組さんは、赤いものをたくさん答えてくれました。下漬けをした梅に名前をつけてもらいました。ぞう組さんは「うめピコ」、らいおん組さんは「うめちゃん」に決定しました。下漬けした梅を見て「まだ赤くなってないなあ」と梅が色付くのを心待ちにしている様子でした。

今月の旬の食材

きゅうり…3. 10. 14. 18. 19. 21 日
オクラ…3. 5. 7. 12. 13. 24 日
かぼちゃ…10. 14. 20 日
ズッキーニ…4. 14. 25 日
ピーマン…6. 7 日
とうもろこし…21. 24 日
すいか…5. 6. 14. 21. 31 日 なす…14. 28 日
メロン…10 日 トマト…5. 7 日



6月の食育

うさぎ組さんは玉ねぎ掘り・じゃがいも掘り・桑の実の観察をしてもらいました。土の上から「ここかなー?」「ここにありそう!」と興味津々で探す様子が見られました。「見つけたら優しく掘ってね」と伝え、そっと土をどかしていました。じゃがいもが見えると「あったよ!」と嬉しそうにお友達や保育者に伝えていました。桑の実の木を見て「大きい!」と驚いた様子でした。実を袋の上から触ってもらうと、触感を楽しんでいる様子でした。実がつぶれてむらさき色の果汁が出てくると不思議そうにしていました。桑の実はゼリーでいただきました。おかわりもたくさん出しましたが、みんなペロリと完食してくれました。

令和5年6月 新入園児給食試食会

6月15日、16日に新入園児給食試食会を実施しました。当日ご参加の保護者の皆様から感想をいただき、お言葉そのまま記載させていただきます。お忙しい中、給食試食会へのご参加、貴重なご意見ありがとうございました。

6月16日(金) 麦ごはん 天ぷら オクラのおかか和え ほうれん草のみそ汁

・今日は有難うございました!

見るからに栄養があって、食べてみると大人でも美味しいと感じられる味付けでした。

娘は基本いつも完食しているのですが、その理由が分かります。

色々な食感を楽しめるメニューだったので、家でもそのあたりを気にしながら作っていかうと思いました。

・子供が食べやすいよう、下処理にも気を使われていることがよくわかりました。どれもとても美味しかったです!

おみそ汁のほうれん草は下ゆでしてあるとのこと、独特のえぐみ等なく、また柔らかく、とてもおいしかったです。

オクラは自宅で切るより厚めで歯ごたえがあり、おいしかったです。試してみようを思います。

ご飯の量は自宅より保育園の方が少し多めです。自宅でもこれくらい食べてくれたらいいのに・・・とってしまいます。保育園では完食しているようなので・・・。

季節の食材を取り入れ、栄養バランスや見た目にも気を遣い提供していただき、ありがとうございます。

これからもよろしくお願いします。

7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	605	22.5	18.9