



給食だより

令和5年8月1日
あいあい鳳保育園

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し、いよいよ夏がやってきました。たくさん遊んで、栄養たっぷりの旬の野菜を、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息をとりながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気にすごしていきましょう。

8月のデザートには、すいかやデラウェア、梨など果物もたくさん登場します。うさぎ組さんでは「今日はデザートある？」と聞いてくれ、とても楽しみにしている様子です。果物やフルーツポンチやゼリーなどのデザートがあると、ご飯を完食しようと頑張っています。教室に行くといつも「先生、頑張ってお食べてるよー！」「おいしいよ！」と笑顔で伝えてくれて、とてもうれしい気持ちになります。暑い季節で食欲が落ちますが、子ども達が喜んでたくさん食べられるように、工夫していきます。



今月の旬の食材

オクラ…3. 25. 29 日
枝豆…10 日
梨…28 日 とうもろこし…17 日
すいか…2 日
トマト…17. 21 日
パプリカ…3. 4. 8. 18 日
ピーマン…1. 3. 4. 18. 28 E
なす…1. 21. 31 日
白瓜…9 日
冬瓜…23 日
にがうり…29 日
きゅうり…1. 2. 4. 9. 10. 16. 17 日
デラウェア…8 日
ズッキーニ…1. 4. 21. 25 日



7月の食育

うさぎ組さん、ぱんだ組さん、ぞう組さん、らいおん組さんには、とうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいました。お手本を見せてからむいてもらうと、少し力があるようでしたが頑張ってみてくれました。黄色の実が見えてくると「とうもろこし見えた！」と興奮した様子でした。とうもろこしのひげを見て、「ひげ生えてる」と大笑いしたり、珍しそうに触ったり、引っ張っていました。自分たちでむいたとうもろこしはおいしかったのかペロリと完食してくれました。

うさぎ組さんはプランターで育てたミニトマトとオクラを給食室に持って来てくれました。オクラはごま和えに、ミニトマトは食べやすく小さく切って食べてもらいました。自分たちで収穫した野菜はおいしく感じたのか、野菜が苦手なお友達も頑張ってお食べてくれました。

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	564	21.0	17.8