



給食だより

令和5年9月1日
あいあい鳳保育園

9月を迎えましたが、外に出ればまだまだ汗ばむ日が続きます。
食欲の秋という言葉があるように、秋に旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。9月の給食には、まつたけやさんまなど秋の味覚がたくさん登場します。また29日には中秋の名月（十五夜）の行事食として、まんまるお月見コロッケや巨峰、お月見団子を提供します。

たくさん遊び、好き嫌いなく栄養たっぷりのご飯をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



うさぎ組さんでは、冬瓜の食育をしました。冬瓜を見て「大きい！」と驚いた様子でした。保育者が支えながら一人ずつ持ってもらうと、「一人で持てるよ！」と子どもたちの顔より大きい冬瓜の重さや感触を体験してもらいました。

冬瓜はおすましていただきました。食育をしたからか、みんなパクパク食べてくれていました。

8月の食育

ぞう組さんとらいおん組では、6月から大切にしてきた梅干しの土用干しをしました。まず壺から赤しそを取り出し香りを楽しみました。「桃みたいな匂いがする」「桑の実ゼリーと同じきれいな色だね」と素敵な表現で感想を言う子どもたちに驚かされました。「梅干しは柔らかいからそっと持って、かごに並べてね」と伝えると「赤くなってる!」「梅干しできてる!」と楽しそうな様子でした。「もう食べたくなってきた・・・」と手から離したくない様子もみられました。

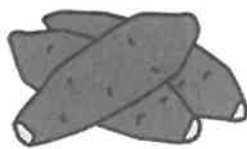
「これから”うめぴこ”と”うめちゃん”には屋上で太陽の日をたっぷり浴びてもらいます」と説明すると「行きたい!」とみんなで屋上に上がり、一緒に日を浴びて楽しみました。

梅酢はいわしの梅酢煮に使用します。秋には梅干しでおにぎり作りをします。「すっぱい」と苦手な子どもでも、みんなで育てた梅干しは格別です。

季節の旬の食材に触れて、たくさんの体験を楽しみましょう。

今月の旬の食材

- まつたけ…27日
- 秋刀魚…27日
- さつまいも…12. 20. 25日
- いわし…6日
- 梨…8. 21. 27日
- 巨峰…29日
- しめじ…1. 13日
- さば…22日
- かぼちゃ…5. 8. 12. 20日



9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	603	22.5	19.4