



給食だより

令和5年12月1日
あいあい鳳保育園

子どもたちの大好きなクリスマスの季節となりました。園内はクリスマスの飾りで賑わいを見せ、子どもたちも笑顔で過ごしてくれています。旬を迎えて甘みも増した大根やかぶ、白菜などの冬野菜が、汁物や煮物など温かいメニューでたくさん登場します。人気の果物のみかんも、ビタミン豊富で風邪を予防してくれます。

今年も残りわずかとなりますが、たくさん食べて寒さに負けず元気に冬を過ごしましょう。



11月の食育

ぞう組とらいおん組では、夏からみんなで大切に作った「梅干し」と「あいあい米」を使ってお弁当作りをしました。炊き立ての新米はとてもいい匂いで握る前から「めっちゃいい匂い!」「早く作りたい!」と大興奮でした。ご飯の中に「うめピコちゃん」と「うめちゃん」を入れておにぎりにしてね」と伝えると「昨日の夜、お母さんと練習した!」ときれいな三角おにぎりができていたり、「まんまるにした」「四角にしてみようかな」と思い思いにラップを使ったおにぎりを楽しみながら作ってくれました。みんなとても上手で驚かされました。お弁当におにぎりとおかずをきちんと詰めて、ニコニコと少し眺めている様子も見られました。自分で作ったお弁当は格別で「きれいにできた!」「かわいい」と食べるのが惜しいようでしたが、いざ食べだすと、あっという間の完食でもう一個お弁当が食べられそうな程でした。

また、乳児棟ではうさぎ組があいあい畑で掘ってくれたさつまいもでフライドポテトを作りました。「いただきます」をするとすぐにフライドポテトを手にとって、真っ先に完食していました。「みんなが頑張ってくれたさつまいもだよ」と伝えると「さつまいもおいしい!」と頑張ってくれたさつまいもを堪能していました。ひよこ組にはふかしいもにして食べてもらいました。自分でさつまいもを上手に搦んでパクパクと美味しそうに食べてくれていました。

クリスマス会

クリスマス会では、ケチャップライス・からあげ・ポテトサラダ・コーンスープ・キウイをひつじ柄のランチプレートで提供します。おやつのクリスマスケーキは、自分でいちごやチョコスプレーをトッピングします。楽しみにしてください。

12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	624	23.4	19.7

今月の旬の食材

かぶ…4. 7. 8. 19. 22 日
白菜…8. 13. 22 日
大根…1. 11. 14. 18. 26 日
ほうれん草…1. 15. 20. 22. 26 日
れんこん…5. 15. 18 日
ブロッコリー…14. 15 日
さつまいも…13. 15. 20 日
小松菜…11 日 里芋…18. 22 日
みかん…11. 25. 28 日
りんご…1. 4. 27 日
ゆず…1. 19 日



令和5年11月 給食試食会

11月16日、24日に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、たくさんの貴重なご意見ありがとうございました。

11月16日（月） さつまいもごはん・肉じゃが・アボカドサラダ・ほうれん草の味噌汁

むっちゃおいしかったです。

肉じゃが、おみそ汁と薄味なのに、おだしがしっかりきいていて大満足でした。

いつもありがとうございます。

11月24日（金） 栗ごはん・さわらの塩焼き・大根おろし・白菜のごま和え・長芋のすまし汁

★・見た目があざやか、まずは興味を持ってもらうようにします。

- ・温度が低く、とても食べやすかったです。
 - ・長芋のようなねばねばが苦手なので、すましになって感じよいのいいと思いました。
 - ・ゴマが苦手なので、すって形がわからないようにしていた点が良かったです。
- 参考にさせていただきます。ありがとうございます。

★・私が食べても、おなかいっぱいになるボリュームで、うす味でしたがスープなども素材の味？
だしの味なのかわからないですが、とてもおいしかったです。

★・家で食べさせているものよりも柔らかくて食べやすいのかなと思いました。

思ったより味がしっかりしていて、子どもも喜んで食べていると思います。

量が少ないかなと思いましたが、適正だと思うので、うちの子が食べすぎということがわかりました。