



給食だより

令和6年2月1日
あいあい鳳保育園

まだまだ寒い日が続いていますが、子どもたちは毎朝「おはようございます！」と元気に挨拶をしに給食室に来てくれ、給食室は暖かな気持ちになります。

冬野菜は栄養たっぷりで風邪を予防する効果のあるビタミンCが豊富に含まれており、今月の給食では、免疫機能が高まるよう、からだを温まる汁物や煮物にして旬の食材を提供します。給食をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



節分



3日は節分の日です。給食では6日に巻き寿司が登場し、2日には1～4歳は小魚チップ、5歳はうるめいわしを提供します。

ぜんざい

1月11日のおやつに12月のお餅つきで作ったお餅を使ってぜんざいを提供しました。園でついたお餅は特別おいしく感じたようで「甘くておいしい」と言って、残すことなく完食してくれました。

今月の旬の食材

大根・・・2. 5. 9. 13. 16. 19. 21. 28. 29日
 白菜・・・2. 8. 9. 22. 27日
 ブロッコリー・・・9. 14. 16. 20. 22. 27日
 水菜・・・6日 かぶ・・・5. 8日
 金時人参・・・2日
 れんこん・・・29日
 ほうれん草・・・5. 15日
 キャベツ・・・7. 9. 14. 16. 27日
 ごぼう・・・1. 27日
 里芋・・・9. 13. 21日 小松菜・・・2日
 りんご・・・13. 16日
 オレンジ・・・9. 21日
 キウイ・・・15日
 さわら・・・7日 ぶり・・・26日
 ゆず・・・2. 19日

1月の食育

うさぎ組さんにきんかんときんかんの甘露煮を見てもらいました。

きんかんを見せて「これ何だ？」と聞くと「ちっちゃいみかん！」と答えてくれました。「きんかん」って言うよと伝え、きんかんを触ってもらうと「硬い」「ちっちゃいからかわいい」と言っていました。次に甘露煮を見てもらいました。「砂糖とお水でグツグツしたらこんなにトロトロになるよ」と伝え、匂いを嗅いでもらうと「みかんの匂いがする」「いい匂い」と興味を持って観察してくれている様子でした。

甘露煮はヨーグルトに乗せて提供しました。少し苦みがあるので、初めは慣れない味に戸惑った様子でしたが、食べ進めるとみんなパクパク食べてくれていました。

2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
平均値	615	23.9	20.5