



暑さが本格化してきました。それでも園庭で元気に遊ぶ子どもたちがみられます。
汗をたくさんかくので、こまめに水分補給をしましょう。

6月の中頃からうさぎ組、ぱんだ組、ぞう組、らいおん組は自分で食べられる量をクラスで配膳しています。自分で食べられる量を調整することで、完食できた喜びとおかわりができるなど、苦手な野菜も食べてくれるようになりました。

暑くなってきたので、そうめんや冷やし中華など、冷たいメニューも登場します。

園で採れた桑の実は、ジャムやゼリーにしておやつで提供しています。

「おいしい！」と食べてくれる子がたくさんいて嬉しかったです。

また、畑で採れたびわは、ジャムにしてヨーグルトにのせて食べます。

これから園でどんどん夏野菜を収穫する予定です！

今月の旬の食材

きゅうり 1.2. 4.8.11.15.19.24.25.
30日

オクラ...3.17.29日

ズッキーニ...1.11.30日

トマト...3.16. 24.30日

ピーマン...3.4日

なす...30.31日

パプリカ...4.19.25日

とうもろこし...17.25日

すいか...10.11.28日

メロン...16日



★7月の栄養価（幼児 給食・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
当園平均 値	588	23.9	20.9

3歳児
アルミホイルで
皮をむいてるよ



4.5歳児
ピーラーで
皮をむいてるよ



5歳児
初めて
じゃがいも切るよ



7月は、梅干しの土用干し、とうもろこしの皮むき、らいおんデーでは、ミニクッキングになるようなお楽しみのメニューを考えています。
お楽しみに♪



6月は梅の下漬けとしそ漬け・新じゃがでクッキングをしました。



・梅干しの下漬け、しそ漬け

みんなで梅干しを作る最初の工程“下漬け”をしました。

ねこ組、うさぎ組さんは、青梅と黄色梅を触ったり、匂いをかぎましたよ！

「いいにおい！」「おいしそう！」「と言って、口に運ぶ子、梅の皮を抜く子がいました。

幼児クラスでは、梅を手に取り、漬け込む作業をお手伝いしてもらいました。皆で下漬けした梅干しに毎年恒例、名前を付けました。その名も『なっちゃん』

下漬け 5 日目で梅酢が上がってくると「なっちゃんが溺れてる」と心配している子どもの姿が見れました。

その後、しそ漬けをする時には、ねこ組さんとうさぎ組さんにしそを枝からちぎってもらいました。幼児クラスでは、しそを塩もみして、梅に漬け込みました。



かめに梅を
入れるよ



名前を
つけてくれたよ



しそで
赤くするよ



・新じゃがクッキング

おやつチーズお焼きを作るための下準備を子どもたちにお願しました。

まずは、ねこ組さんとうさぎ組さんにきれいに洗ってもらいました。

それをぱんだ組さんにはアルミホイルで、ぞう組さんにピーラーで

皮をむいてもらい、らいおん組さんには、小さく切ってもらいました。

皮むきやナイフで切ることが初めての子もいましたが、

「家でお手伝いしてる！」と慣れた手つきでじゃがいもを切って

くれましたよ。もっとやりたいとやる気満々のらいおん組女子達の

リクエストに応じて、たくさんじゃがいもを切ってもらいました！

切ってもらったじゃがいもは、調理室で蒸してやわらかくして、幼児クラスのみんなにつぶしてもらいました。蒸したてのじゃがいもが熱くて「あつい！あつい！」と言いながら楽しそうにお手伝いをしてくれました！！

後は調理室でチーズお焼きにして、クラスに提供しました。

お手伝いしてくれたおやつはおいしかった様子で完食していました♪



乳児クラス

