

9月 給食だより

令和7年9月 ミモザはまでらこども園

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、園庭で鳴いていたセミからトンボがとぶようになり、秋が少しずつ近づいていることを感じられます。

毎日、暑い日が続いていますが子ども達は夏バテすることなく、食欲旺盛でモリモリと給食を食べています。自分で食べられる量を盛り付けて食べるリズムがついてきたように思います。お友達と一緒に食べることで、今まで苦手で食べられなかった野菜を少しずつ食べられる子どもが増えました！

『今日、お野菜がたくさん入っていたけど食べられた？』と聞くと自慢げな表情で「食べれたよ♪」「今日の給食美味しかった！！」と大きな声で教えてくれます。

みんなが好きなメニューの時は「おかわりあるよ、食べるかな？」と聞くと、「食べる！」「やったー！」と喜んでくれます。食べ終わると、食器を返しに来てくれるようになり、とても頼もしい子どもたちです。

園で育てている野菜もみんなのおかげでおいしく食べることができました。田植えをしたお米の稲もどんどん伸びています。10月頃には収穫できそうですよ。お米ができたら園で作った梅干しを使って“お弁当”を自分たちで作ります。楽しみにしていてください♪



9月の旬の食材

さつまいも…5.8.13.16.26日
しめじ…4.17.18.25.29日
かぼちゃ…2.6.11.18.19日
梨…24日
巨峰…3日
さば…30日
さんま…12日



9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
当園見込み	582	23.5	20.8

9月の食育は、9/11に『さんまの三枚おろしショー』と9/24に『型抜きクッキー』のクッキングがあります。クッキングの日はエプロン・三角巾・マスクを持ってくるてください。



夏野菜クッキング(3～5歳)

夏野菜『なんの野菜かわかるかな？』クイズをしました。

野菜の花を見てそれぞれ何の野菜なのか子ども達に答えてもらいました。ピーマンとなすは見事正解しましたがズッキーニは少しむずかしく…ヒントを出すとズッキーニだとわかりみんな大喜び♪

ぞう、らいおん組さんと、ピーマンを手で割って、種を取って小さくちぎってもらいました。

次に夏野菜カレーに入れるなす、ズッキーニ、ピーマンを切ってもらいます。

前回じゃがいもを切っているので慣れた手つきでなすとズッキーニを切っていました♪

夏野菜の鮮やかな野菜を見ることができてよかったと思いました。

普段、残食の多い野菜ですが、その日は残食ゼロでしたよ！！



ねこ組の保護者の皆様へ

10月より、ねこ組の子どもたちは完了食から幼児食へ移行となります。献立表の確認は『幼児食』をご確認ください。

食べられる食材を増やし、食への関心を広げることを目的としています。

それに伴い、ご家庭でご協力を賜りたいと思います。

◇ アレルギーが気になる食品・・・さば、えび

◇ しっかりと噛む必要のある食品

きのこ類、ちくわなどの練り製品、ごぼう・レンコン・たけのこ・雑穀米などの繊維の多い食品

◇ 加工食品・・・ハム、ウィンナー、ベーコン、漬物

特に上記3点に該当する食品は、事前にご家庭で一度ご経験いただきますようお願いいたします。

※弾力のある食材は薄切りや繊維を断ち切って提供します。

※加工食品は塩抜きしています。