給食だより

令和７年６月１日
ミモザおおとり保育園

梅雨の季節となりました。じめじめとした日が続きますが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。園庭のあじさいも少しずつ綺麗に色づき始め、季節の移り変わりを感じる頃です。これから気温はますます高くなり、食欲が落ちやすくなる季節なので、夏を元気に乗り切るために、旬の食材をしっかり食べて、体調管理を徹底し、安心安全な給食に取り組んでいきます。

６月のおやつでは、新しくあじさいゼリーが登場します。桑の実ゼリーとりんごゼリーを組み合わせて、カラフルなアジサイの花をイメージしました。見た目もきれいで、食欲の落ちるこの季節にぴったりです。楽しみにしていてください。

５月の食育

13 日にえんどう豆の皮むきのお手伝いをしてもらいました。「みんなこの野菜おぼえているかな？」と聞くと、2 度目だった事もあり、「覚えてる！」「お豆さん！」と元気な声が返ってきました。「皮を開いたら豆が出てくるよ」とお手本を見せると“ぷち！”と豆が飛び出す様子に大はしゃぎでした。少し難しい様子の子には、中の豆が見えるように渡すと丁寧に一粒ずつ取り出す姿が見られましたボウルいっぱいになった豆を見て「美味しいそう！」「早く食べたい！」と嬉しそうな声が聞こえてきました。いつも何気なく食べている豆がこんなふうにできているんだという発見に、子どもたちの表情も真剣そのものでした。

15 日にぱんだ組さんが玉ねぎ掘りに行きました。「玉ねぎ大きいかな？」「早く玉ねぎ掘りたい！」と楽しみにしていました。土の中から出てくる、まるまるとした玉ねぎに「とれたー」「おっきいよ！」と大喜びでした。根っこを見て「玉ねぎにひげが生えてるよ」と収穫したての玉ねぎを観察している子や、玉ねぎよりも、土の上にいる虫に興味津々な子など様々でしたが、みんな一生懸命玉ねぎを抜いてくれました。自分の手で収穫した玉ねぎを誇らしげに眺めている姿が印象的でした。

29 日にみんなで収穫したいちごを使ってジャムを作り、ホットケーキにかけていただきました。ふんわり甘いホットケーキに手作りジャムの味がよく合って、「もっと食べたい！」と大好評でした。

今月の食育

らいおん組さんで田植えが始まります。自然を感じ、食への理解を深める貴重な体験です。みんなで美味しいお米を作りましょう。

ぞう組さんとらいおん組さんで今年もうめぼし作りが始まります。エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

６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	616	23.1	19.7

桑の実

桑の実は「マルベリー」とも呼ばれ、見た目は小さなブラックベリーのようで甘酸っぱい味が口に広がります。栄養も豊富で、特に目に良いとされているアントシアニンがたっぷり含んでいます。

今月の旬の食材

トマト…9 日　なす…2 日　ピーマン…25 日
オクラ…16. 27 日　いんげん…3. 27 日
きゅうり…13. 24. 25 日　桑の実…17 日
スイカ…23. 26 日　かぼちゃ…5. 10. 11 日