



給食だより

令和7年7月1日
ミモザおおとり保育園

いよいよ夏が本番となりました。強い日差しとともに、セミの鳴き声が園庭にも響くようになってきました。汗ばむ季節ですが、子どもたちは暑さにも負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしています。これからの暑さに備えて夏野菜やさっぱりとしたメニューを取り入れて、子どもたちが元気に過ごせるような給食を提供していきたいと考えております。

7月の給食では七夕にちなんで天の川すまし汁が登場します。そうめん・わかめ・オクラ・ゆばが入っており、具材がスープの中をゆらゆらと漂う天の川のように、見た目も味わいも楽しめる七夕にぴったりの一品です。楽しみにしててください。



6月の食育

6日にぞう組とらいおん組は梅干しの下漬けをしました。消毒した容器に梅を1人1つずつ入れる体験をしました。「やさしくね～」「落とさないようにね」と声をかけると、約束を守り、優しく梅を触り、「ももみたい～」といいながらみんなもとても丁寧にそっと入れてくれました。ぞう組は“うめぼしマスター”らいおん組は“うめちゃん”に名前が決定しました。給食室で大事に保管してあるので、また見に来てくださいね。

6日ぞう組はじゃがいも掘りを体験しました。土を掘るたびに顔を出すじゃがいもに、宝探しのように「見つけた!」「まだある!」と大興奮でした。大きなじゃがいもがたくさん収穫できて、どの子も大満足の表情でした。収穫したじゃがいもは、給食のコロッケにも登場し、自分たちの手で掘った食材を味わい特別な時間になりました。

19日にしそ漬けをしました。赤しそを塩で揉んでいくと、紫色の液体が出てくるのを見てもらいました。紫色の液体が出てくると「わあ～きれい」「いい匂い～」と楽しそうな声がたくさん聞こえました。梅酢が上がっている様子を見てもらうと「水入ってる～」「甘い匂いがする～」と興味津々でした。梅が赤くなると次は土用干しです。楽しみにしててください。残った赤しそでシロップも作り、幼児棟では暑い日にさっぱりゼリーにして給食に時々登場する予定です。

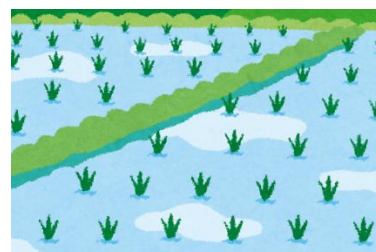
今月の旬の食材

オクラ・・・3. 7. 10. 11. 日 ピーマン・・・7. 30 日
トマト・・・4. 7. 14 日 とうもろこし・・・24 日
きゅうり・・・1. 8. 15. 22. 23. 24. 25 日
かぼちゃ・・・8. 16 日 なす・・・17 日
ズッキーニ・・・23 日 スイカ・・・8. 22. 28 日



お米作り

13日にらいおん組は田植えをしました。最初は泥の感触に戸惑う姿もありましたが、だんだんと慣れて夢中で苗を植える姿が見られました。「これがお米になるの?」「楽しみだね」と、食べ物の始まりを感じられる良い機会になりました。



7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	608	23.1	19.2