



給食だより

令和 8 年 7 月 1 日
ミモザおとり保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏が始まります。

7月の給食には、水分をたくさん含み、体温を下げる効果のある夏野菜がたくさん登場します。

暑い日は食欲が落ちますが、たくさん食べて元気いっぱい過ごしましょう。



6月の食育

ぞう組さん・らいおん組さんで、梅干し作りが始まりました。まずは下漬けから行いました。消毒した壺に「漬れないように優しく入れてね」と声をかけると、約束を守り、みんな丁寧にに入れてくれました。これからどんな美味しい梅干しが出来上がっていくか楽しみです。

らいおん組さんは12日のらいおんでパフェ作りをしました。果物やお菓子など好きなようにトッピングし、スペシャルな日にふさわしい自分だけの特製パフェが完成しました。みんなおいしそうに、あっという間に完食していました。

ねこ組さん・ぞう組さんはじゃがいも掘りを体験しました。土を掘るとたくさん出てくるじゃがいもにねこ組さんは大喜び！出てきたじゃがいもを嬉しそうに抱えて、小さなじゃがいもを見て「あかちゃんみたい」とお話ししながら、お友だちと一緒にじゃがいも掘りを楽しっていました。ぞう組さんは園長先生に掘り方を教えてもらおうと、次々とじゃがいもを掘っていました。「これめっちゃ大きい！」「これは小さいからあかちゃんかな？」と様々な大きさのじゃがいもに大喜びのぞう組さんでした。



クッキング

幼児棟では、クッキングでいちごジャム作りをしました。袋に入ったいちごをみんなで協力してモミモミしました。だんだん潰れていくと「ジュースになってきたよ！」と大喜びでした。

子どもたちに漬してもらったいちごを、お鍋で砂糖と一緒にグツグツ煮込んで、おいしいジャムが完成しました。ジャムは、次の日のおやつでホットケーキと一緒にいただきました。「甘くておいしい！」と堪能していました。

田植え

らいおん組さんが園庭の田んぼで田植えの体験をしました。最初は、田んぼに入るのを戸惑っている様子の子もいましたが、慣れてくると「気持ちいい！」と田んぼの感触を楽しんでいる様子でした。

足が取られそうになりながらも、苗を踏まないようにバランスを取りながら頑張って植えていました。

普段ではできない貴重な体験ができました。



レシピ紹介



たこ焼き風ポテト

【材料】幼児1人分

- ・じゃがいも 50g ・片栗粉 8g
- ・お好みソース、青のり、かつお節 適量

【作り方】

- ・じゃがいもを適当な大きさに切り、茹でてマッシュし、片栗粉を入れてよくこねる
- ・適当な大きさに丸めて、焼き色が付くまで焼く

※お好みでマヨネーズをかけてもおいしいです

今月の旬の食材

オクラ…6,16,28 日

ピーマン…1,6,17,29,31 日

トマト…1,3,6,7 日

とうもろこし…22 日

きゅうり…1,7,8,14,27,29 日

かぼちゃ…9,16 日

なす…2,16,29 日

ズッキーニ…16,21 日

スイカ…3,29 日

