



給食だより

令和2年6月1日 あいあい浜寺中央こども園

あじさいも少しずつ色づき始め、梅雨の季節を迎えます。連日、新型コロナウイルスのニュースが後を絶たず、不安な日々を過ごしてきましたが、緊急事態宣言も解除され、給食も始まりました。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。

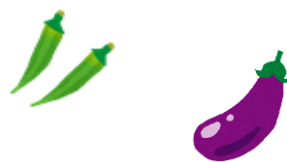
給食では、オクラやきゅうりなどの夏野菜、デザートにはすいかやメロン、パイナップルなどの夏の果物、園庭で収穫した桑の実を使ったゼリーやケーキを提供します。

6月は、らいおん組さんが、あいあい米の田植えをします。雨の恵みを受けて育てるお米は、秋に収穫しておにぎりを作ります。そう組さん、らいおん組さんはおにぎりに入れる梅干作りも、行います。梅干は、下漬け・しそ漬け・土用干しと長い時間をかけて作ります。園では、自分たちで作物を育てたり、季節を感じ、食に関心を持ってもらえるよう体験いっぱいの食育に取り組んでいます。子どもたちの安全を第一に考えながら進めていきます。



今月の旬の食材

もずく・・・3日 なす・・・18日
トマト・・・15日 アスパラガス・・・8日
きゅうり・・・3,5,6,12日
ピーマン・・・22,26,30日
オクラ・・・16,24,29日
いんげん・・・3,5,16日
生パイナップル・・・6日
スイカ・・・12,16,24,26日
メロン・・・26日
玉ねぎ・・・2,6,8,10,11,15,16,18,20,23,
24,26日
じゃが芋・・・8,9,10,11,24,26,29,日
桑の実・・・11,22,29日



いわしの青しそ巻きフライ

お魚の新しいメニューが登場します。3枚におろし、骨をとり除いたいわしに、軽く塩を振ります。いわしの水分をよくふき取り、青しそをのせ、くるくる巻き、衣をつけ、170℃に熱した油できつね色にカラッと揚げます。彩りもよく、蒸し暑い梅雨の季節に、さっぱりとした栄養たっぷりのメニューです。

子どもたちはどんな顔をして食べてくれるでしょうか？楽しみです。

★6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	632	23.6	18.2