



# 給食だより

令和2年7月1日 あいあい浜寺中央こども園

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ています。園庭から顔を真っ赤にして帰ってくる子どもたちは、たくさん汗をかいて給食の時間を迎えます。夏が旬の野菜や果物には、体温を下げる働きがあり、水分補給にも役立ちます。特に、すいかやメロンはそのまま食べるのも美味しいですが、フルーツポンチやヨーグルトに入れたり、子どもたちに人気のデザートです。給食に出る日はみんな嬉しそうにしています。7月は、さっぱりとした冷やし中華やそうめん、疲労回復の効果もある酢の物や七夕のメニューも登場します。旬の食材をたっぷり取り入れた給食で、これから始まる夏を元気に過ごしましょう。

## 6月の食育



4, 5歳さんで、梅干づくりを始めました。

大きくて丸い梅を見ながら「いいにおいする」「ももみたい」と言って、下漬けを行いました。

給食室横に展示しています。子どもたちはとても楽しかったようで、梅を漬けた日から「梅干しどうなるかなあ」「梅から水でてきた」と毎日のように梅をのぞきこんでいます。

梅干の名前は、ぞう組さんが「うめぼー」らいおん組さんが「うめちゃん」に決まりました。梅干はこれからしそ漬けを経て、土用干しを行います。どんな風にして梅干が出来上がっていくのか、楽しみです。



### 今月の旬の食材

きゅうり…4,8,9,10,14,18,20,21,22,29

31日

オクラ…6,7,13,22,28日

かぼちゃ…9,14,16日

ズッキーニ…1,14,20日

トマト…6,7日

ピーマン…7,13日

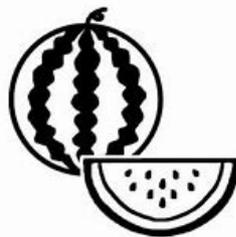
なす…3日

パプリカ…1,18,20日

とうもろこし…8日

すいか…2,8,14,31日

メロン…9日



### たくさん収穫できました

うさぎ組さんがプランターで育てたじゃがいもを「お願いします！」とにこにこしながら、調理室に持ってきてくれました。その日のうちに、フライドポテトにして、みんなで頂きました。

他にも、園では沢山の作物が収穫できました。園のプランターや畑でとれたいちごは、ジャムサンドに、桑の実もゼリーやジャムサンドにして頂きました。ピワは取れたてを自分たちで上手にむいて頂きました。

畑では、たまねぎやじゃがいもも収穫でき、給食にもかき揚げや、お味噌汁、ソテーにして頂きました。自分たちが育てたり、収穫した野菜はとても美味しく、野菜が苦手な子もたくさん食べていました。6月は季節の果物や野菜を、沢山味わうことができました。

	エネルギー (kca)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当園平均値	590	22.9	19