



給食だより

令和2年8月1日 あいあい浜寺中央こども園

朝顔やひまわりなど、夏ならではの花も咲き、いよいよ夏本番です。

8月の献立には、先月に引き続き、夏の野菜や果物をたくさん取り入れています。夏バテを予防するビタミンをたくさん含んだ栄養たっぷりの給食です。また、終戦記念日にちなみ、8月14日は、戦時中食べられていた、小麦粉団子が入ったお味噌汁「すいとん汁」をいただきます。現在では、お腹いっぱい食べられることに感謝して、食べ物を大切に作る気持ち、作った人に感謝することを少しでも子どもたちにわかってもらいたいと願っています。



7月の食育



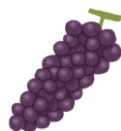
ぱんだ組さんとぞう組さんがプランターで育てたオクラを収穫しました。真っ赤な顔をし、汗だくで調理室に持ってきてくれます。給食のおすましに入れ、みんなで食べたオクラはやわらかくておいしく、オクラが苦手な子もぺろりと食べられました。

らいおん組さんは、ゴーヤを育てています。たくさんの花が咲き、実もつけ始めています。今年はたくさん収穫出来そうです。先日、らいおんでいに使うスイカも畑から届きました。会長先生に大きなスイカを見せてもらい、畑でできている様子など一生懸命聞いてました。みんなが大好きなカレー、きゅうりの塩麹漬け、チョコバナナと一緒にいただきます。とても楽しみです。



《今月の旬の食材》

- オクラ…4,14,27,31日
- 枝豆…18日
- とうもろこし…17日
- すいか…3日
- トマト…7,13,15日
- パプリカ…5,11日
- きゅうり…1,3,5,7,12,17,25,27日
- ピーマン…4,5,19,28日
- なす…21,27日
- 白瓜…5日
- にがうり…27日
- デラウェア…7日
- 冬瓜…24日
- イチジク…24日



あいあいのおやつ

園では、おやつを手作りしています。おにぎりや、旬の野菜を使った蒸しパンやケーキ、おはぎやみたらし団子の和菓子、どれも栄養たっぷりのおやつです。

8月は新しく「豆腐白玉」が登場します。白玉粉7gと絹ごし豆腐10gを耳たぶくらいの柔らかさになるまで手でよくこね、丸めます。この時、全体を軽く押さえて真ん中を窪ませます。鍋にお湯を沸騰させ、ゆで、浮き上がってきたら取り出し、水分をよくきり、きなこ3gと砂糖2gを合わせたものをかけて出来上がりです。お団子は真ん中を窪ませることにより、ゆであがりも早くなり、のども詰めにくくなります。もちもちした美味しいおやつのできあがりです。

8月給食栄養価平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	582	21.8	18.3