



# 給食だより

令和2年9月1日 あいあい浜寺中央こども園

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩の空気の中に秋の気配を少しずつ感じるようになってきました。園の稲も大きくなり、きんかんの木も、小さな実をつけ始めています。

9月の給食では、秋の味覚がたくさん登場します。脂がのったさんまの塩焼き、香りの良い松茸ごはん、デザートには巨峰や梨が登場します。さんまやまつたけは、食べる前に香りを楽しみ、そのままの形を見て、どんな料理に変わるのか、楽しみにしてもらいます。また、お彼岸のおはぎ、お月見にちなんだ、まんまるコロケや巨峰、お月見団子などの行事食も登場します。



## 8月の食育

8月はスイカやゴーヤ、とうもろこし、オクラ、枝豆など夏の食材がたくさん登場しました。ぱんだ組さん、ぞう組さん、らいおん組さんには、畑でとれた冬瓜を見てもらいました。冬瓜を見た子どもたちは「わあ、大きい!」と驚いていました。給食では、すまし汁にしました。「全部たべれた!」と自信たっぷりな子、「透明になってた」と皮と中の色が違ったことに気づく子、みんな元気いっぱい教えてくれました。

また、ぞう組さんとらいおん組さんは、梅干しの土用干しをしました。梅干しを食べるのは、まだまだ先ですが、梅干しを漬けた時に出る梅酢は、いわしの梅酢煮に使いました。いわしは、頭と内臓、中骨をとって食べやすくします。しそも一緒に煮て、臭みもとれ、さっぱりと美味しく、子どもたちもパクパク食べていました。

### 《今月の旬の食材》

- まつたけ…24日
- さつまいも…15,24,29日
- 小芋…23日
- しめじ…1,8日
- 梨…10,29日
- 巨峰…30日
- 秋刀魚…24日
- さば…17日
- いわし…9日



### あいあいでとれるお野菜

うさぎ組さんが、大きなきゅうりを収穫しました。小さな手で、しっかり持たないと落としてしまいそうなくらいの大きなきゅうりです。給食で塩もみにしてあっという間に食べてしまいました。大切に育てたきゅうりは格別です。

また、あいあいでは、春にはたまねぎやじゃがいも、秋にはお米、冬には大根やかぶを、子どもたちが収穫します。どのお野菜も、先生たちが暑い日も寒い日も、水やりや雑草抜きをし、一生懸命育てています。あいあいでは、色々な収穫体験やみんなと一緒に食べる給食を通して、食べ物を大切にする気持ち、作った人に感謝することを少しでも、分かっ

てほしいと食育に取り組んでいます。



### ★ 9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 |
| 当月予定値 | 622         | 23.2     | 20.8  |