



給食だより

令和2年12月1日 あいあい浜寺中央こども園

昼が短く、夜が長くなった分、一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。

旬を迎えた冬野菜は甘みも増し、美味しくなってきました。園では、近くの農家の方から新鮮な冬野菜が届きます。大根・カブ・白菜・ブロッコリーなどはお汁に入れたり、おでんやシチューなど温かいメニューで登場します。栄養たっぷりの大根の葉やかぶの葉もふりかけや漬け物、サラダ、お汁物の具材にして頂きます。丸ごとの美味しさを味わってほしいです。12月はクリスマス会や餅つき大会など楽しい行事が待っています。冬至にちなみ、おやつにはパンプキンケーキがです。しっかり栄養を取って、元気に冬を過ごしましょう。

11月の食育

園庭の柿を収穫しました。ホワイトリカーで1週間渋抜きをし、みんなで給食で頂きました。らいおん組さんは、渋抜きの前と後の違いを体験しました。また、ぞう組さんとらいおん組さんはあいあい米と、夏に作った梅干を使っておにぎりをつくりました。らいおん組さんは教室で、あいあい米を炊き、新米の香りも楽しみました。お土産の梅干は、「お父さん梅干しすきやねん」「お母さんにあげる」とにこにこしていました。是非お家でもおにぎりを作ってみてください。



旬の食材

大根…1,7,10,12,15,16,17,19,23,24日
 れんこん…3,15,17日 春菊…8,12日
 カブ…2,4,11,28日 ごぼう…10,17日
 白菜 …2,10,14,25日
 小松菜 …3,8,9,17日
 さつまいも…3,15,19,21日
 ほうれん草…2,14,15,16,24日
 里芋…10,12日 長芋…24日
 ブロッコリー…7,15,18日
 カリフラワー…16日
 みかん…4,10日 ゆず…1,15,23日
 りんご…21,25日 たら…11日



給食は果物がいっぱい!

園では、たくさんの果物が給食に登場します。春はいちご、夏はすいかやメロン、秋はぶどうや梨、冬になると柿やみかん、りんごなど、果物は季節を感じることができます。乳児さんの朝のおやつでも、オレンジやバナナ、りんごがでています。りんごは、カミカミ期（後期食）はすりおろして、1歳になると薄くスライスして食べやすくしています。また、給食のデザートとしてはもちろん、8等分にしてスライスしたりりんごや柿をキャベツやきゅうり、かぶなどと一緒にしたサラダもです。彩りも、シャキシャキとした食感もよく、甘みもあり、こどもたちにも大人気です。りんごは、サイコロ状に切り「煮りんご」にしてヨーグルトにも入れたりしています。これからも献立に旬の果物をたくさん取り入れます。

★12月の栄養価(幼児食 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	23.5	20.8

クリスマス会

クリスマス会ではひつじ柄のランチプレートでクリスマスメニューを提供します。おやつは、クリスマスケーキです。特別な1日です。