



給食だより

令和3年5月1日 あいあい浜寺中央こども園

ハナミズキやツツジなど色とりどりの花が園を彩る季節になりました。新しいクラスにも慣れ、給食室のカウンター越しに「今日の給食なに？」と楽しみにしてくれるこども達です。5月の給食は、スナップエンドウやアスパラ、えんどう豆、春キャベツなど旬の野菜が沢山登場します。特に、新玉ねぎと新じゃがいもは地元の農家の方から獲れたてを届けて頂き、献立にも沢山取り入れています。園の畑でも先生たちが、一生懸命水やりをして育てています。14日には、こどもの日にちなんで、おやつに柏餅も登場します。

4月の食育

4月は、ふきやスナップエンドウ、えんどう豆やたけのこなど、たくさんの春野菜にふれてきました。子どもたちは、「上手にとれた！」「どこまでむいたらいい？」「おまめがとびでてきた！」と一生懸命取り組んでいました。自分たちでむいた野菜が出てくる給食は格別です。「まめごはん、おいしかった！」と給食室まで教えてくれました。園のえんどう豆ごはんは、フードプロセッサーで粗みじんにしてから炊きます。食べやすく、色どりもよくなります。



5月の旬の食材

- スナップエンドウ…6日
- ふき…21日
- 生わかめ…19, 22, 27日
- えんどう豆…19日
- アスパラ…7, 13日
- 春キャベツ…6, 7, 13, 17, 19, 24日
- 新玉ねぎ…6, 10, 11, 12, 13, 14, 20, 24, 26, 31日
- 鱈…17日 葉玉ねぎ…27日
- 新じゃがいも…6, 11, 12, 13, 24, 27日
- いちご…6, 11, 15, 29日



あいあいのごはん

園では、白いご飯以外に毎月1日は赤飯、0のつく日は十六穀米、6のつく日は麦ごはんが登場します。

- ☆もち米と小豆が入ったお赤飯
- ☆黒豆やごま、ひえ、あわなどミネラルが豊富な穀物が入った十六穀米
- ☆食物繊維たっぷりの押し麦が入った麦ごはん
風味や食感は違いますが、子どもたちに是非味わってもらいたいと、取り入れています。

いちごがたくさん採れています

園の畑では、今いちごがたくさん採れています。先生たちが、大切に育てたいちごです。給食で採れたてをいただいています。「あまくておいしい〜！」とみんな大喜び。

いちごジャムも作りホットケーキやジャムサンドでいただきます。

	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	628	24.3	20