



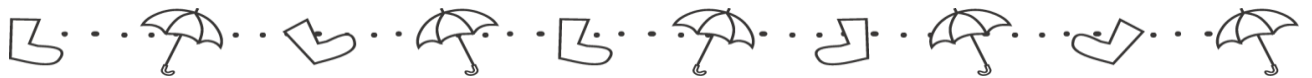
# 給食だより

令和3年6月1日 あいあい浜寺中央こども園

園庭のあじさいも少しづつ色づき始め、雨の日が多い季節になりました。

給食では、オクラやきゅうり、なすびなどの夏野菜、デザートにはすいかやメロンなどの夏の果物、園庭で収穫した桑の実を使ったゼリーやケーキを提供します。

6月は、らいおん組さんが、あいあい米の田植えをします。雨の恵みを受けて育てるお米は、秋に収穫しておにぎりを作ります。ぞう組さん、らいおん組さんはおにぎりに入れる梅干作りも、行います。梅干は、下漬け・しそ漬け・土用干しと長い時間をかけて作ります。園では、自分たちで作物を育てたり、季節を感じ、食に関心を持ってもらえるよう食育に取り組んでいます。子どもたちの安全を第一に考えながら進めていきます。



## 今月の旬の食材

- もずく…3日 なす…15日
- トマト…17日 アスパラガス…7日
- きゅうり…3,4,5,14日
- ピーマン…12,29,30日
- オクラ…4,16,24,28日
- いんげん…3,8,16,25日
- しそ…30日 チンゲン菜…23日
- スイカ…14,29日
- メロン…29日
- 玉ねぎ…3,5,7,9,10,11,12,15,16,17,22,24,28,29日
- じゃが芋…3,4,7,9,10,11,24,29日
- 桑の実…4,11,24日



## 寒天を使ったデザート

「今日はデザートある？」子どもたちは給食のデザートが楽しみです。6月は園庭で実った桑の実ゼリーやメロンやスイカが入ったフルーツポンチ、牛乳を使った杏仁豆腐など、寒天を使ったデザートを提供します。夏には黒糖で蜜をつくったところてんも登場します。食物繊維が豊富でひんやりとした蒸し暑い季節に、ぴったりのデザートです。子どもたちは、どんな顔をして食べてくれるでしょうか？楽しみです。

## ★6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	634	24.7	20.5