



給食だより

令和3年8月1日 あいあい浜寺中央こども園

今年は、例年にないくらい暑い日が続いています。8月は、お汁ものを冷たくしたり、お酢を使うなど味付けを変えてみたり、ビタミン豊富な夏野菜をたくさん使った給食になっています。

また、終戦記念日にちなみ、8月13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」、おやつには「かんぱん」をいただきます。当時食べられていた食事を知ることでお腹いっぱい食べられることに感謝し、食べ物を大切にすること、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



らいおん組さんが育てているゴーヤがたくさん収穫できています。お当番さんが一生懸命水やりを頑張っています。ゴーヤチップスやサラダにいただきました。

ぞう組さんとぱんだ組さんは、オクラを育てています。クリーム色の花が咲き、実もつけ始めています。今年もたくさん収穫できるでしょうか？とても楽しみです。



いろいろな夏野菜メニュー

夏野菜は、太陽の光を浴び、みずみずしく、ビタミン豊富で栄養たっぷりです。園でも、カレーライスや、野菜スープ、コロッケ、お味噌汁などに入れたりします。

なかでも、サラダは人気です。ポテトサラダ、スパゲティサラダ、コールスローなどマヨドレやゴマドレで和えるもの、春雨の中華風サラダやアボカドサラダ、大豆とひじきのサラダはドレッシングも手作りし、色々な味で楽しめます。

大豆やハム、シーチキンをいれると、タンパク質もとれ、栄養たっぷりのサラダになります。子どもたちが収穫した野菜もいれると格別です。あいあいの子どもたちには、好き嫌いをなく、何でもバランスよく食べれるようになってほしいと、献立をたてています。

《今月の旬の食材》

- オクラ…4,13,31日
- 枝豆…18日
- とうもろこし…5,16,19,31日
- すいか…3日
- トマト…10,16日
- パプリカ…5,11,14,17日
- きゅうり…2,3,10,12,14,19,23,27日
- かぼちゃ…4,19,25,27日
- ピーマン…4,17,30日
- なす…25,27日
- 白瓜…19日 ズッキーニ…5,19,25日
- にがうり…27日
- デラウェア…10日
- 冬瓜…24日
- イチジク…24日
- 梨…30日



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	576	21.9	18.5