



給食だより

令和3年9月1日 あいあい浜寺中央こども園

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、日の長さも短くなり、少しずつ秋の訪れを感じます。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月はスイカやいちじく、ゴーヤ、とうもろこし、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、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！」持ってもらったお当番さんは「おいしい！」と驚いていました。給食では、すまし汁にしました。「とうがん、全部たべれた！」と自信たっぷりな子、「透明だった」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。

ぞう組さんとらいおん組さんにはとうもろこしのお話をきいてもらってから、皮むきのお手伝いをしてもらいました。「ひげいっぱい」「黄色いつぶつぶ見えたー！」と何枚にも重なっている皮を一生懸命むいてくれました。みんなありがとう。

《今月の旬の食材》

- まつたけ…22日
- さつまいも…15,24,29日
- しめじ…1,8日
- かぼちゃ…2,8,9,15,24日
- 梨…10,21,29日
- 巨峰…30日
- 秋刀魚…22日
- さば…14日
- いわし…9日



あいあいではとれるお野菜

ぱんだ組さんとぞう組さんのオクラが収穫できました。子どもたちが、汗をかきながら、「おねがいします」「きゅうしょくでだしてな」と給食室に持ってきてくれました。すまし汁で美味しく頂きました。

また、あいあいでは、春にはたまねぎやじゃがいも、秋にはお米やさつまいも、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、食べ物大切にすることを、作っただけの人に感謝することを少しでも、わ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	619	22.6	20.3

