



給食だより

令和6年5月 あいあい浜寺中央こども園

新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。新しいクラスに慣れた子どもたちは、給食室にお話をしに来てくれるようになりました。

5月の給食は、たくさんの春野菜が登場します。旬のスナップエンドウはサラダに、新じゃがいもは皮つきのまま焼いたベイクドポテトやサラダに、ふきはちらし寿司のトッピングにするなど、豊富に取り入れています。葉も美味しく食べることができる新たまねぎは特にメニューに出てくるので楽しみに！

子どもの日の行事食は2日に柏餅が出ました。子孫繁栄の意味を込めて江戸時代から食べられている縁起物です。これから乳児クラスの子どもたちには、食べやすいように形状に配慮するなど、安心安全を第一に考えながら提供していきます。また、幼児クラスの子どもたちには、旬の食材を見たり、触れたりすることで、食に興味を持てるよう工夫し、食育を進めていきます。

5月のクッキングでいちごを使って、いちごジャム作りやいちご大福作りをしていくので楽しみにしててくださいね♪

4月の食育はこんなことをしました！

幼児クラスの子どもたちに、旬の食材を使ってお手伝いをしてもらいました。

たけのこクイズは大盛り上がりで、その後のたけのこの皮むきはとても上手にできましたよ！

ふきは2人1組で長い筋取りを協力しながらできました。

えんどう豆の皮むきは少し手伝うとあっという間にコツをつかんでいました。「もっとやる〜！」の声がたくさん上がる中、取り出したたくさんの豆を触ってうれしそうな様子でした。

えんどう豆は粗く刻み、ご飯と一緒に炊くと、とてもきれいな緑色で、園の中も春を感じるいい香りです。

それぞれ翌日には美味しく調理して給食に出すと、お手伝いは楽しかったけど食べるときには手が止まってしまう子もいました。「好き〜！」としっかり食べてくれる子もいて、旬の食材を楽しんでもらうことができました。

5月の旬の食材

鱈…8日 ふき…17日

スナップエンドウ…7日

アスパラ…1日

いちご…7, 9, 15, 17日

生わかめ…2, 20, 27, 28日

葉たまねぎ…20日

新じゃがいも…16, 20, 30日

新玉ねぎ…16, 20, 24, 28日



畑では、子どもたちに大人気のいちごが実ってきています。たくさん収穫したいちごは、ぞう組さん・らいおん組さんにお手伝いをしてもらいながら、ジャムにして、24日のおやつホットケーキの時に添えて頂きます。大切に育てて収穫した、いちごで作るジャムは特別です。

5月の平均栄養価(幼児 昼食・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
当園見込み	612	22.8	18.8