



# 給食だより

あいあい浜寺中央こども園 令和6年7月

暑さが本格化してきました。それでも園庭で元気に遊ぶ子どもたちがみられます。

汗をたくさんかくので、こまめに水分補給をしましょう。

6月から乳児クラスでは、給食時にトレーの上に食器を並べるようになりました。トレーを使うことにより、食材が自分のだという認識がしやすくなっています。

暑くなってきたので、そうめんや冷やし中華など、冷たいメニューも登場します。

園で採れた桑の実、ジャムにしゼリーやケーキをおやつで提供しています。

「おいしい！」と食べてくれる子がたくさんいて嬉しかったです。

畑で採れたびわは、コンポートにしてヨーグルトで提供した時に、「これびわ？」と初めて食べる子もいたり、「園の畑の？」と、興味を持ってくれたり様々でした。

これからもどんどん園で採れるものが出てくるので、楽しみにしててくださいね！

## 今月の旬の食材

- きゅうり・・・6, 9, 10, 11, 12, 16, 20, 23, 26,
- オクラ・・・1, 2, 9, 19, 24, 31
- かぼちゃ・・・10, 12, 18
- ズッキーニ・・・5, 12, 13, 23
- トマト・・・2, 4, 13
- ピーマン・・・2, 5
- なす・・・12, 13, 22
- パプリカ・・・20, 23
- とうもろこし・・・19, 26
- すいか・・・4, 12, 29
- メロン・・・10



## ★7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
当園平均値	573	22.9	19.7

3歳児  
アルミホイルで  
皮をむいてるよ



4.5歳児  
ピーラーで  
皮をむいてるよ



5歳児  
初めて  
じゃがいも切るよ



幼児クラス  
みんなでつづすよー！



7月は、梅干しの土用干しをしたり、らいおんでえでは、ミニクッキングになるようなお楽しみメニューを考えています。  
お楽しみに♪

# 食育だより

6月は梅の下漬けとしそ漬けと新じゃがでクッキングをしました。

## ・梅干しの下漬け、しそ漬け



みんなで梅干しを作る最初の工程“下漬け”をしました。

うさぎ組さんには、梅を触ってもらい、匂いもかいでもらいました。「いいにおい！」「おいしそう！」と言って、転がして遊んだり楽しそうでした。

幼児クラスでは、梅を手に取り、漬け込む作業をお手伝いしてもらいました。

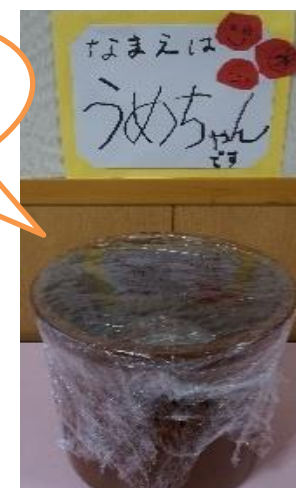
その後、しそ漬けをする時には、ねこ組さんとうさぎ組さんにしそを枝からちぎってもらいました。幼児クラスでは、しそを塩もみしてもらい、梅に漬け込みました。

無事に赤い梅になるのでしょうか！？

かめに梅を  
入れるよ



名前を  
つけてくれたよ



しそで  
赤くするよ



## ・新じゃがクッキング



幼児クラスさんが、じゃがいも掘りで新じゃがをたくさん掘ってきてくれました。そのじゃがいもで、おやつ

のチーズお焼きを作るための下準備を子どもたちにお願しました。

まずは、ねこ組さんとうさぎ組さんにきれいに洗ってもらいました。

それをぱんだ組さんにはアルミホイルで、ぞう組さんにピーラーで

皮をむいてもらい、らいおん組さんには、小さく切ってもらいました。

皮むきやナイフで切ることが初めての子もいましたが、

もっとやりたいとやる気満々の子もいましたよ！

切ってもらったじゃがいもは、調理室で蒸してやわらかくして、幼児クラスのみんなにつぶしてもらいました。

後は調理室でチーズお焼きにして、クラスに提供しました。

今回のお手伝いをきっかけに、家でもお手伝いしようとしてくれていると聞いて、とても嬉しかったです。

乳児クラス

