



給食だより

あいあい浜寺中央こども園
令和6年8月

長く続いた雨もようやく終わり、厳しい暑さが続いています、子どもたちは水遊びやプールで気持ち良さそうです。今月も園でできたきゅうり、トマト、ピーマンの夏野菜を子どもたちがたくさん持ってきてれています。夏野菜には、夏バテ予防効果もあるので、ご家庭でもたくさん食べて、元気にこの夏を過ごしましょう♪



らいおんでえ~

7月17日はらいおんでえでしたが、クッキングで、自分でハンバーガーを作ること！

みんなとても上手にバンズにハンバーグと野菜をはさんでいました。最後に袋に入れて、完成！ハンバーガー屋さんみたいで、楽しそうでした♪

おやつは、夏らしく涼しげなカルピスとオレンジの二色ゼリー。フルーツをトッピングして、カラフルに可愛く仕上げてくださいました。



8月の平均栄養価(幼児食 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	546	24	18.4

8月のクッキングは、夏野菜を使ったカレーです。野菜の皮むきをしたり、切ってもらったりします。また、終戦の日にちなんで、みんなですいとも作りたいと思います。さらに、頭付きのいわしも見てもらいたと思っています。楽しみにしててね♪

8月の旬の食材

- きゅうり…2, 5, 6, 7, 13, 14, 16, 27, 28日
- オクラ…9, 21, 27, 29日
- 枝豆…6日
- とうもろこし…5, 13日
- トマト…3, 13, 14, 24日
- すいか…28日
- パプリカ…7, 10, 14, 29日
- かぼちゃ…2, 5, 23, 27, 29日
- ピーマン…2, 7, 8, 9, 14, 23, 26, 29日
- なす…2, 5, 30日
- 冬瓜…8, 22日
- ズッキーニ…2, 5, 7日
- ゴーヤ…27日
- デラウェア…8日
- 梨…30日



メロン

給食のフルーツヨーグルトに入れるメロンの中身が何色のメロンでしょう？というクイズに挑戦した子どもたち。ドキドキするみんなの前でメロンを割ってみました。オレンジかみどりなのか！？割ってみると「みどりー！」とみんなの目がキラキラしていました。



とうもろこし

全クラスでとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしが畑で採れると話し、畑でできる実物大の絵を見てもらい、幼児クラスでは、とうもろこしがどう実っているか考えてもらったり、背比べをしたり、クイズもして楽しみました。乳児クラスでは、高いところにできるとうもろこしが採れるかを楽しんでもらいました。皮付きのとうもろこしを見て、「くさい!!」「いい匂い！」と様々で、むいていくと黄色の実が出てきて、甘くていい香りがお部屋に広がりました。皮付きを見るのが初めての子は、むいてみたら「見たことあるー」という反応がありました。みんなのむいてくれたとうもろこしは、それぞれ翌日の給食に出て、みんなしっかり食べました。



土用干し

6月から梅干しづくりをするために、“下漬け”と“しそ漬け”をしました。しそ漬けした梅もきれいな赤い色に染まりました。いよいよ最後の工程で、“土用干し”をしました。かめに入れていた梅をみんなでザルに並べ、漬ける前と干す前の梅の固さ、色の変化も楽しみました。そして、梅干しが長持ちするように、屋上に干すことになりましたよ！8月には、梅から出た梅酢を使ったメニューが給食で出たり、秋頃にはその梅干しを入れたおにぎりを作ったりするので、楽しみにしててね♪

