



給食だより

令和6年9月 ミモザはまでらこども園

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、園庭で鳴いていたセミからトンボがとぶようになり、秋が少しずつ近づいていることを感じられます。

らいおん組さんは、7月からトレーを使い、自分でおかずを取って、席まで運んで食べる小学校スタイルを始めました。最初は重たくて汁物以外だけと慣れない感じではありましたが、8月になると、全部乗せて運べるようになってきました。

食べ終わると、食器を返しに来てくれるようになり、とても頼もしい子どもたちです。

8月は、すいとんクッキングといわしの食育活動があり、食べ物の大切さだったり、命をいただくというお話をしました。

私たちが毎日生きていくために「食べること」は欠かせません。

昔は食べる物もなく、ある物を工夫しておいしく食べ、食材や食べることがとても大切でした。

今では肉や魚も当たり前のようにあり、命として大事に育てられています。

その命を育ててくれている人のためにも、なんでも簡単に残してしまうことがないように、感謝して食べてみてはいかがでしょうか？

園で育てている野菜もみんなのおかげでおいしく食べることができます。お米の稲もどんどん伸びて育っています。またみんなの前に、ごはんとして出てくるのが楽しみですね♪



9月の旬の食材

さつまいも…2, 3, 20, 30
しめじ…6, 27
かぼちゃ…2, 10, 20, 27
梨…12, 19
巨峰…17
さば…24
いわし…11



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
当園見込み	597	23.4	19

9月の食育は、お月見献立にちなんで、お月見のお話をしたり、かぼちゃのクッキングをしようと思っているので楽しみにしててね♪



夏野菜クッキング(3~5歳)

夏野菜カレーに入れる、なす、ズッキーニ、ピーマンを切ってもらいました。ぱんだ組さんとぞう組さんと、ピーマンを手で割って、種を取って小さくちぎってもらいました。らいおん組さんには、包丁でなすとズッキーニを切ってもらいました。ズッキーニは何度か給食で出てきましたが、きゅうりと間違える子がたくさん！切る前の野菜を見ることができてよかったと思いました。普段残食の多い野菜ですが、その日は残食ゼロでしたよ！！



すいとんクッキング(3~5歳)

終戦記念日にちなんで、戦争って何か、どんなことがあったか、どんな生活だったかという話をして、みんなですいとんを作りました。小麦粉とお水を袋の中でこねて、だしの中に入れて炊きました。みんなで少しずつ試食しました。おいしいと食べてくれる子もいました。



いわし(2~5歳)

普段みんなが給食で出ている魚がもともとどんな姿か知っているのかと聞くと、「しっぽがあるー！」と教えてくれました。給食で出るいわしの梅酢煮の“いわし”を見ることに。袋越しですが、みんな興味津々で触っていました。いわしが赤ちゃんだった姿、“しらす”も見てもらい、成長した姿と比べました！

