



給食だより

令和6年6月1日
あいあい鳳保育園

1年の流れは早いもので、あっという間に春が過ぎ梅雨の季節となりました。あじさいが綺麗に色づき始めています。これから気温はますます高くなり、食欲が落ちやすくなる季節です。夏を元気に乗り切るために、旬の食材をしっかり食べて、体調管理を徹底し、安心安全な給食に取り組んでいきます。

5月24日に、ぱんだ組さんが玉ねぎ掘りに行きました。バスの中から「玉ねぎ大きいかな?」「早く玉ねぎ掘りたい!」と興奮気味でした。玉ねぎが思っている以上に大きく、先生と一緒に頑張って抜きました。出てきた玉ねぎを見てみんな大喜びで、根っこを見て「玉ねぎにひげが生えてるよ」と収穫したての玉ねぎを観察している子や、玉ねぎよりも、土の上にいる虫に興味津々な子など様々でしたが、みんな一生懸命玉ねぎを抜いてくれました。久しぶりの園外での活動に、みんなとても楽しんでいました。



今月の旬の食材



トマト…10日
なす…3日
きゅうり…6. 7. 19. 27日
オクラ…6. 13. 14. 21日
いんげん…5. 13. 19日
アスパラガス…10日
桑の実…14. 18. 21日
じゃがいも…5. 6. 11. 14. 18. 19. 21. 25日
玉ねぎ…5. 10. 11. 13. 14. 18. 20. 21. 24. 25日
ピーマン…17. 25日
かぼちゃ…4. 12. 13. 18. 19日
スイカ…25. 27. 28日

6月の食育

5月27日に幼児棟でイチゴジャム作りを行いました。

いちごを潰す作業をお手伝いしてもらいました。みんな楽しそうに「おいしくなってね」と心を込めてお手伝いしてくれました。

「ホットケーキの日に食べてもらうよ」と伝えると食べるのが待ち遠しい様子でした。

乳児棟ではうさぎ組さんが収穫してくれたいちごをデザートに食べてもらいました。みんないちごが好きなようで、おいしそうにパクパク食べていました。

あいあい畑では、桑の実がたくさん実り、綺麗な色になり、熟してきました。桑の実はマルベリーとも呼ばれ、ビタミンCとカリウム、高い抗菌作用のアントシアニンが多く含まれているスーパーフードです。ジャムにすると甘味が増し、給食ではゼリーやケーキにして提供します。



6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	622	23.5	20.1