



給食だより

令和6年7月1日
あいあい鳳保育園

7月になりました。暑さも日々増していき、本格的な夏がやってきました。

給食では、水分をたくさん含み体温を下げる効果のある旬の夏野菜や果物がたくさん登場します。

また子どもたちに毎年人気の水分たっぷりのスイカやメロン、疲労回復の効果のある酢を使った酢の物や冷やし中華も登場します。

本格的な暑さに備えて、しっかり栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。



ぞう組さん、らいおん組さんで梅干し作りが始まりました。今回は下漬けを行いました。梅のにおいをかいてもらおうと「もものにおい」「甘いにおいがする」「りんごみたいなおい！」など色々な意見がありました。また梅の手触りも体験してもらいました。「なんかフサフサしてる」「ツルツルや！」とこちらも色々な意見がありました。「次に何をを入れると思う？」と質問をすると、らいおん組さんは去年に体験しているので、壺に入れるのは「砂糖と塩」と答えてくれました。

梅干しの名前を決める時、みんなたくさんの案を出してくれました。みんなでよく話し合っ、ぞう組さんが「うめぼしマン」、らいおん組さんが「うめかちゃん」に決まりました。

「梅干しまだできてない？」と完成するのが待ち遠しい様子でした。

じゃがいも・たまねぎ

ぞう組さんが畑でじゃがいもを、うさぎ組さんは、あいあい畑でたまねぎの収穫体験をしました。大きい軍手をはめて力いっぱい収穫してくれた玉ねぎとじゃがいもはフライにして美味しくいただきました。自分たちで収穫した野菜をお皿の中で探している様子で、完食していました。

今月の旬の食材

きゅうり…1. 8. 12. 16. 17. 23. 26日
オクラ…1. 3. 5. 11. 19. 31日
かぼちゃ…8. 12. 18日
ズッキーニ…2. 12. 23日
ピーマン…2. 5日
とうもろこし…19. 26日
すいか…4. 10. 12. 29日 なす…12. 22日
メロン…8日 トマト…4. 5日

7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	610	22.6	19.5

6月の食育

らいおん組さんがあいあい米の田植えを体験しました。まず土の感触を体験してもらうために、水を張った田んぼに足を入れてもらいました。ぬかるみに足を持っていかれそうな子どもたちもいましたが、腕を広げてバランスをとって歩いたり、泥の中を長靴で歩く難しさを体験できました。次にお米の赤ちゃんを植えるよと、稲の持つ場所を伝えると、グッと指先で押しながら上手に植えていました。中には泥が苦手できちんと押し込めない子もいましたが、何度かやるうちに子ども同士で「ちゃんと土の中に入ってないで」「もっと下まで入れたらいいねん」と教えあう姿が見られました。園庭に出ると真っ先にあいあい米のところに行き「お米の赤ちゃん昨日より大きくなっている」と成長に興味を持っています。稲の苗がどうやってお米になるのか、今から楽しみにしています。

令和5年6月 新入園児給食試食会

6月13日、14日に新入園児給食試食会を実施しました。当日ご参加の保護者の皆様から感想をいただき、お言葉そのまま記載させていただきます。お忙しい中、給食試食会へのご参加、貴重なご意見ありがとうございました。

6月14日(金) 穴子とオクラのちらし寿司 じゃがいものみそ汁 桑の実ゼリー

家ではじめての物、野菜などはあまり食べていなくて、保育園ではいつも完食していると聞き、気になって来ました。

味も美味しく、盛り付けもきれいで、とても参考になりました。

給食で、いつもバランスよくいただいているので、夜にあまり食べなくても「まあいいか」と気持ちが楽です。

いつもありがとうございます。これからも宜しくお願い致します。

・おみそ汁もうす味だったけどしっかりうま味はあって美味しかったです。

じゃがいもも少し大きめかなと思って心配だったんですけどしっかりゆでてくれていたので口に入れてモグモグするとすぐにくずれてくれて安心しました。

卵アレルギーなので色合いなどがさみしくなるのかなと思っていましたが同じ黄色のコーンでちゃんと色合いも大事にしてくれて嬉しかったです。

桑の実ゼリーは初めて食べました。中々食べる機会もないのでどんな味なんだろうと思って食べたんですが美味しかったです。