



給食だより

令和6年8月1日
あいあい鳳保育園

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し、いよいよ夏がやってきました。たくさん遊んで、栄養たっぷりの旬の野菜を、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息をとりながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気にすごしていきましょう。

8月の給食にはマスカットや梨、スイカなど果物がたくさん登場します。果物やフルーツポンチやゼリーなどのデザートがあると、ご飯を完食しようと頑張っています。暑い季節で食欲が落ちますが、子ども達が喜んでたくさん食べられるように、工夫していきます。



今月の旬の食材

- オクラ…5. 15. 27. 28. 29日
- 枝豆…20日
- とうもろこし…9. 19日
- すいか…7日
- トマト…19. 21日
- パプリカ…2. 5. 6. 16日
- ピーマン…1. 5. 6. 16. 26日
- なす…1. 21日
- 白瓜…9日
- 冬瓜…19日
- にがうり…29日
- きゅうり…1. 6. 8. 9. 13. 20. 29日
- ズッキーニ…1. 6. 21. 27日
- 梨…26日
- スイカ…7. 8日



梅干し作り

ぞう組さん、らいおん組さんの梅干し作りがしそ漬けの段階に入りました。

枝付きのしその葉を見せると「木みたい!」「葉っぱみたいなのに紫色や」など様々な発見をしてくれました。においをかいでもらうと「くさい」「いいにおいする!」と意見がわかれしました。

「塩で揉んだしそから何色の水が出てくると思う?」と聞くと黒や赤、緑、紫など様々な色を答えてくれました。出てきた紫色の汁を見せると、「めっちゃきれい!」「すごい色してる!」と目をキラキラさせて見ていました。

しそ漬けをした梅干しを見ながら「これで梅干し赤くなるの?」と不思議そうにしている子や「早く梅干し食べたいなあ」と食べるのを楽しみにしてくれている子など様々でしたが、みんな意欲的にしそ漬けに取り組んでくれました。

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	565	20.9	17.8