

給食だより

7月

令和7年6月30日
ひまわりさかえこども園

だんだんと暑い日が増え、夏の訪れを感じるこの頃。この時期は身体が疲れやすく、食欲も落ち気味になります。そのため今月は旬の夏野菜をたくさん使い【鶏肉と夏野菜のさっぱり煮】や【夏野菜カレー】といった食欲がわく夏らしいメニューを多く取り入れています。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。



夏野菜たくさんとれたよ！

「大きなきゅうりとれたよ～」と給食室に持って来てくれる子どもたち。園のプランターでは、きゅうり、ピーマン、トマトの収穫が始まりました。採れたての野菜は、その日に給食で提供したり、クッキングにも使います。普段は苦手ななかなか箸が進まない子どもも自分たちで作った野菜の味は格別だったようでペロッと完食していました！(^^)これからも、まだまだ夏野菜の収穫が続きます。身近な野菜を自分たちで栽培し収穫することにより、心も大きく成長していくことと思います。



トウモロコシの皮むき



子どもたちの大好きなトウモロコシ♡ 6月～8月にかけて全クラスが皮むきに挑戦し、旬の野菜に触れます！黄色い粒は、給食でもよくできるので食べたことはありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！思った以上に力のいる作業なので、ちゅうりっぷ組さんは、先生と一緒にむきました(°o°) 匂いをかいでみたり、長いヒゲを顔につけて遊んでみたりと楽しそうな様子でした。また、おやつでは、「甘くておいしい～」と言いながら、嬉しそうに食べていました！(^^)



6/11 米粉ピザ作り(ゆり組)

ゆり組さんの今年度初めてのクッキングで米粉ピザを作りました！生地は米粉・ベーキングパウダー・絹豆腐・塩を混ぜて手でコネコネ！(^^)発酵いらずの生地です！具には園で採れたピーマン・トマトを使い、玉葱・ウインナーを包丁を使って切りフライパンで炒めます。自分の名前が書いてあるクッキングシートの上に生地を伸ばし具材をトッピング！給食室のオーブンで焼くと完成！夏野菜を使った美味しいピザに子どもたちは『かりかりしておいしい～』と大喜びでした！(^^)！



★7/7 セタメニュー★

7月7日に「策餅(さくべい)」を食べると1年間、無病息災で過ごせるという古代中国の伝説があります。そうめんは、この策餅が変化したもので、日本では平安時代からの風習です。給食では天の川に見立てたソーメンの上に星型人参とオクラなどを飾ります。おやつは、夜の星空をイメージした星空ゼリーとカルピスです。この日は、★が給食やおやつにたくさん登場します！さて、子どもたちは何個の★を食べることができるかな？



三色食品群

【赤・黄・緑】



給食の展示の上に三色ボードが飾ってあります。これは、給食に使っている食材が赤・黄・緑に分けて示されています。赤色は「肉・魚・卵・大豆・牛乳」、黄色は「ご飯・麺・芋類」、緑色は「野菜・果物」です。ゆり組さんは、6. 7月の2回にわたり私達給食職員による劇などを通して3色の栄養について学びます！ご家庭でも食事をしながら三色食品群を話題にしてみてくださいね！



7/11 シェパーズパイ

【イギリス料理】



シェパーズパイはイギリスの家庭料理で、パイ生地の代わりにマッシュポテトをかぶせて焼き上げた料理です。本場のレシピではラム肉を使うのですが、給食では豚肉を使って食べやすく作ります！豚肉には、いも類に含まれている糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1 が豊富に含まれているので夏バテ防止にピッタリのメニューです。お楽しみに♡