

6がつ きゅうしょくだより

令和7年6月1日 上麻生保育園

はじめじめした日が増えてくる6月。だるさや疲れを感じることも増えるかもしれませんが、食べやすいものを中心にしっかりと食べて、体調を崩さないように気を付けましょう。



旬の食材と献立

新じゃが芋

通常の収穫時期よりも早めに収穫されたじゃが芋のことで、みずみずしく、香りが良いことが特徴です。ビタミンC、カリウムなどの栄養もたっぷり含まれている新じゃが芋を給食でも味わいます。

- じゃが芋とピーマンのソテー
- じゃが芋の甘煮



献立の紹介

季節の移ろいを感じてわくわくしてもらえるように梅雨にちなんだ献立を取り入れました。

- 雷汁
夏に多い雷をイメージして名付けられました。油を引いた鍋に豆腐を入れると「バリバリ」と雷のような音がします。
- あじさい羹
梅雨に満開をむかえるあじさいの花をイメージした寒天です。



おしらせ

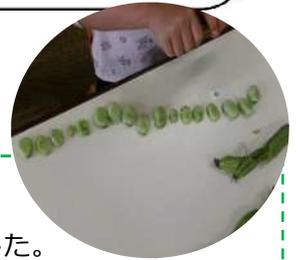
歯と口の健康週間（6/4～6/10）にちなみ、カルシウムが豊富な料理を多く取り入れました。

- 納豆の天ぷら
- 骨太チャーハン

和菓子の日（6月16日）にちなんだおやつを取り入れました。

- なめらか水羊羹

いま しゅん まめ たの 今が旬の豆を楽しみました



5月の給食では春に旬を迎える豆がいくつか登場しました。2～5歳児クラスの子どもたちにさやむき体験を通して、触って、匂いを嗅いで、楽しんでもらいました。

2・3歳児クラスはそら豆のさやむきをし、最初は「できないよ～」と言っていた子どもたちも1つ自分でできると、嬉しそうにたくさんの豆を取り出していました。「そら豆くんのベッド」の絵本を持ち出してきて、「一緒だね～、ふわふわだね～」とベッドの触り心地を確かめていました。

4・5歳児クラスではグリーンピースのさやむきをしました。端を持ってすじを取って、さやを開く作業に最初は苦戦していた子どもたちでしたが、だんだんと上手になり、夢中になって取り組んでいました。

また、5歳児クラスでは園庭で育てた絹さやをたくさん収穫し、家へ持って帰ったり、給食の時間に食べたりしました。食べ方をクラスで話し合い、「茹でてマヨネーズをつけてください！」とリクエスト付きで、給食室に張り切って持ってきてくれました。

自分たちでさやむきしたり、収穫した食材だといつもより楽しく食べている子どもたちの姿が印象に残ります。楽しみながら食べ物に興味をもつきっかけにもなったと感じました。