



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年6月1日

白山保育園



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ワクワク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

《給食のお手伝い》

5月は**そら豆**のさやむきや**スナッフえんどう**のすじとりのお手伝いを子どもたちがしてくれました。

ご家庭でもお子さんと一緒に食材に触れてみるのはいかがでしょうか。



そら豆

むき方の見本をみせると真剣にみていました。実際に触ってみたさや入りそら豆は大きく少しかたかったようで、小さい手に力をたくさん込めてねじっていました。さやを開いては「ふわふわ～」「もこもこ～」、手に持って「小さい！」「かわいい！」とさやにもそら豆にも興味津々な様子でした。

むき終わった後は、給食室に「お願いします！」と元気に届けてくれました。



手を上手にひねり、さやをむいていました。



スナッフえんどう

スナッフえんどうはヘタを折るのが難しかったようで「できない」という子もいましたが、折るのを手伝うとその後は勢いよくすじをとっていました。

とても美味しそうに見えたようで、そのまま口に運びそうな子も... あっという間にお手伝いが終了！

「もっとやりたい！」「もう終わり？」と残念がる様子もあり、給食のお手伝いに興味がわいたようでした。

すじをとったスナッフえんどうをボウルへ、すじはお盆へときれいに分けてくれました。