

6月 きゅうしょくだより

令和7年6月1日

大島保育園

あじさいが色づき始め、梅雨入りが近い季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



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
(6/2・6/16)



- じゃが芋の甘煮 (6/12・6/26)



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ています。

- 雷汁 (6/3・6/17)

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(6/13・6/27)

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



歯と骨の健康週間(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ています。

- 骨太チャーハン(6/4・6/18)
(桜えび・白胡麻・しらす干しが入っています。)
- 納豆の天ぷら(6/10・6/24)
(納豆・ちりめんじゃこ・白胡麻が入っています。)

和菓子の日(6月16日)にちなんだおやつを取り入れています。

- なめらか水羊羹



～さやむきのお手伝いをしました～

5月の給食に旬の「そら豆」と「グリンピース」が登場しました。ばなな組(4歳児)にそら豆を、すいか組(5歳児)にグリンピースのさやむきのお手伝いをお願いしました。「どうやってむくの?」「(かたくて)むけないよ。」との声がありました。さやむきのコツを教えると夢中になり、「このそら豆は、4人家族だよ。」「(小さいそら豆を)赤ちゃんそら豆だ。」「そら豆のベッドはふわふわだね。」「グリンピース9個入っていたよ。」と楽しみながらお手伝いをしてくれました。

さやむきが終わった後は、子どもたちが「おいしく作ってください」と給食室に届けてくれました。栄養士が昼食とおやつに喫食の様子を見に行くと、「(そら豆のほくほく)サラダにそら豆入っていたよ。」「(ピース)ごはんの中にグリンピース10個あったよ」等と言いながら食べていました。子どもたちが楽しんで食材に触れられる機会をこれからも取り入れていきたいと思います。

