



給食だより

2024年6月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調をくずしやすい季節です。はじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。

また、食欲も落ちやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持しましょう。

そらまめのさやむき



5月15日(水)に3~5歳でそらまめのさやむきをしました。絵本の「そらまめくんのベッド」を各クラスで読んだ後に本物のそらまめを見たり、さわったりしました。

実際にそらまめのさやをむいた子どもたちは、
ふかふかでスポンジみたい！
そらまめくんこんなベッドでいいなあ
ちいさいそらまめかわいい！
すじを取るのが難しい
変な匂いがする
食べるのが楽しみ！



と目をキラキラさせてさやむきをしていました♪



中にはそらまめのさやをはじめて見る子もいて硬いさやに苦戦しながらも頑張ってみてくれました。

みんなでむいたそらまめは16日(木)の給食の「そらまめ御飯」で食べました。そらまめの香りや独特の苦味が苦手な子が多いかなと心配していましたが、自分たちでむいたそらまめは格別なようで、よく食べてくれました♪残食が少なく嬉しい気持ちになりました。

梅雨時は食中毒に注意

梅雨はくもりや雨の多い期間のことで、北海道や小笠原諸島以外の地域で、6月から7月にかけてその時期を迎えます。漢字が表すように、梅の実が熟する時期でもあります。気温が高くなり湿気が多くなるので、カビや細菌による食中毒に注意しましょう。



園庭で野菜を育てます

毎年園庭で3~5歳の各クラスで選んだ野菜を育てています。乳児クラスの子もたちも水をあげたり、園庭にでた時に観察したりしています。

育った野菜は、子どもたちが調理室に届けてくれます。調理室では、みんなのリクエストに合わせて給食やおやつに入れています♪たくさん育ったらお土産として持って帰ることも...?! 今年はどんな野菜が育つか楽しみです♪



※写真は昨年育てたなすとオクラです。

災害食体験をしました

5月9日(木)と23日(木)に災害時に食べる非常食を体験する目的として1歳~5歳の給食で災害救助用アルファ化米(わかめ御飯)を提供しました。



普段食べなれているお米に比べると見た目こそあまり変わらないものの、味には違和感があるようで苦手な子もいましたが、美味しい!と食べる様子も見られました。非常食の味を知り、もしもの時に役立てるといいなと思います。