

給食だより

令和5年7月号 東保育園



夏野菜の収穫

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのが特徴です。夏野菜は、栽培時期が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別です。



土用の丑の日「ウナギ」



土用の丑の日には、「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



メニュー紹介



開園記念メニュー

6月1日は、保育園の開園記念日になります。

カレーピラフ・野菜スープ・鶏の唐揚げ・フレンチサラダ・メロン・おやつロールケーキです

土曜日メニュー



焼きカレー

カレーの香りで食欲もわき、チーズをのせて焼くことでボリューム満点になります



冷やしたぬきうどん

暑い時期にさっぱりと食べられるうどんです。揚げ玉も作りたてでカリカリとした食感も楽しめ

調理体験



4歳・5歳児がパンの生地を自分たちの好きな形に作り、調理体験をしました。個性豊かなパンが焼き上がり、みんなとても嬉しそうでした。自分の作ったパンの味は、格別においしかったようでたくさんの「また作りたい!!」の声が聞こえました。

おやつ紹介

かたつむりパン

プレーンのパン生地とココア入りのパン生地をかたつむりの形を作り焼きました。梅雨の時期も楽しい気分になれたらいいなと思い作りました



あじさいゼリー

ぶどうゼリーを角切りにしてホイップクリームをのせました。



あじさいの咲くこの時期のおやつです

あんパンダ

あんぱんをパンダの形にして焼きました

