



ランチルーム

令和2年9月1日

梨の花保育園

市川梨の花保育園

梨の花レインボールーム

給食だより第81号

夏の強い日差しもやわらぎ、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。暑さが落ち着いてきたこの時期は夏の疲れが出て体調を崩しがちです。睡眠、バランス良い食事、規則正しい生活を心がけましょう。

旬の食べ物が美味しい季節です。

いろいろな食べ物が美味しくなる秋。そんな美味しい食べ物をさらにおいしく食べるために食材の見分け方をご紹介します。ぜひ、食材選びの参考にしてみてください。



サンマ

黒目の周りが透明で澄んでいるもの。



きのこ

かさがあまり開いてなく軸がしまっているもの。



栗

鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの。



さつまいも

よく太っていてひげ根が少なく、でこぼこの少ないもの。



りんご

軸が太くて皮が赤く、ハリとツヤのあるもの。



梨

軸がしっかりとして皮に色ムラがなくお尻がふっくらとして広いもの。



柿

ヘタと果実の間に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの。



ぶどう

粒の表面に白い粉がついているもの。（上にある粒が1番甘い）



9月の食育活動・給食

給食目標

園全体「秋の食べ物を知ろう」「お月見について」

秋は美味しいものがたくさん収穫できる季節ということを伝えていきます。

9月24日（木）お誕生日メニュー





食育だより



梨の花保育園
栄養士 小林由季

日中は夏と変わらない暑い日もありますが、
日が落ちるのも随分と早くなってきました。

8月は、沢山の夏野菜を子どもたちが午前中に収穫し、給食室まで届けてくれます。
今月は、きゅうり、トマト、なす、枝豆、すいかが畑から収穫できました。
また、子どもたちがプランターで育てているミニトマト、ピーマン、パプリカ、きゅうりも収穫できました。

それらを給食室で食べやすく調理し、給食の時間や、おやつ
の時間に提供しました。
自分たちが採った野菜だと野菜嫌いな子でも食べられていて、とても嬉しく感じました。



おひさま集会で夏に採れる野菜と、冬に採れる野菜が違うことについてお話をしました。
夏に採れる野菜は主に何の野菜が採れるか質問したら、ほとんどの子が、「なす!」「ピーマン!」「トマト!」など元気に答えられていて感心しました。
夏野菜が収穫できる時期が残り少なくなってきたので、みんなで丁寧に収穫し、美味しくいただきたいと思います。



7月からお誕生日メニューのおやつにアイスクリームを提供しています。

今年は、オレンジ味、ラムネ味（左の写真）に挑戦してみました。



バニラ味のアイスクリームと組み合わせて作ったので、色合いが鮮やかになり、可愛いアイスクリームになりました。

まだまだ暑い日が続きますが、9月も元気に過ごしましょう!