

夏本番、園庭の畑には子どもたちが育てた夏野菜が実りました。オクラやとうもろこしなど栄養いっぱいの夏野菜を上手に取り入れて、暑い季節の食卓をきれいに彩りましょう。

旬の食材のお話

5歳児に旬の野菜の話として緑黄色野菜の話とスイカの話をしました。切った断面まで色が濃いピーマンやかぼちゃが緑黄色野菜だという見分け方や栄養価の違いを話しました。すこし難しい内容でしたが、子どもたちは興味津々、真剣に話を聞いていました。スイカの話をした時に子どもたちから、その日のおやつにスイカをみて「これは色が濃いから緑黄色野菜？」と聞いてきてくれていました。スイカは「果実的野菜」という種類に分類され、野菜でも果物でもあります。野菜としてのスイカは緑黄色野菜に分類されるといってとても興味深そうに話を聞いていました。

みんなで嬉しい栽培収穫

すみれ保育園の園庭にある畑ではクラスみんなで話し合って決めた野菜の栽培をしています。

5歳児はスイカとしそ、4歳児はとうもろこしとなすび、3歳児はオクラを育てました。子どもたちが毎日水やりをして、どのクラスの夏野菜も実を付けはじめ、収穫した野菜はクッキングをしたり、給食のお汁などに入れたりして食べました。収穫した野菜が苦手な子でも、自分たちがお世話をした野菜だと一口食べてみるきっかけになっています。



8月献立表

		4(月)		5(火)		6(水)	
午前		牛乳、せんべい		牛乳、じゃがいもスティック		牛乳、ふかし芋	
昼食		夏野菜カレー オーロラソースサラダ ヨーグルト		ご飯 ゴーヤチャンプル もやしの甘酢和え 白菜の味噌汁		和風スープパスタ れんこんのしそマヨサラダ ゆでとうもろこし	
午後		牛乳、リンゴゼリー		ヨーグルト、せんべい		牛乳、ごまトースト	
		11(月)		12(火) 協力日		13(水) 協力日	
午前		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい	
昼食	山の日			五目ごはん さつまいもの甘煮 きのこのすまし汁		豚汁うどん きゅうりののり和え	
午後		牛乳、リンゴゼリー		ヨーグルト、せんべい		牛乳、果物、せんべい	
		18(月)		19(火)		20(水)	
午前		牛乳、せんべい		牛乳、じゃがいもスティック		牛乳、ふかし芋	
昼食		夏野菜カレー オーロラソースサラダ ヨーグルト		ご飯 ゴーヤチャンプル もやしの甘酢和え 白菜の味噌汁		和風スープパスタ れんこんのしそマヨサラダ ゆでとうもろこし	
午後		牛乳、リンゴゼリー		ヨーグルト、せんべい		牛乳、ごまトースト	
		25(月)		26(火) 先生おすすめメニュー		27(水)	
午前		牛乳、せんべい		牛乳、じゃがいもスティック		牛乳、ふかし芋	
昼食		オクラと豆腐のそぼろあんかけ丼 キャベツときゅうりのサラダ 春雨スープ		ご飯 ★肉じゃが 小松菜ともやしのごま酢和え 豆腐のすまし汁		ごぼうと夏野菜のサラダ 厚揚げのごま味噌うどん さつまいものレモン煮	
午後		牛乳、きなこケーキ		ヨーグルト、せんべい		牛乳、大豆チャーハン	
		28(木)		29(金) 誕生会祝いメニュー		30(土)	
午前		牛乳、せんべい		牛乳、ビスケット		牛乳、せんべい	
昼食		ロールパン マカロニグラタン 10品目サラダ コンソメスープ		ロールパン じゃがいもスティック 中華スープ		チャーハン じゃがいもスティック 中華スープ	
午後		牛乳、きゅうりの一本漬け せんべい		りんごジュース コーンフレックごまおこし		牛乳、果物	

※果物は旬のものを使用しています。
 ※ジャムは2〜5歳児へ提供します。
 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。

8月旬の食材

・おくら ・かぼちゃ ・きゅうり ・しそ ・ゴーヤ ・ピーマン
 ・とうもろこし ・トマト ・なす ・パプリカ ・すいか ・メロン