



給食だより

令和6年8月26日 しあわせの丘こども園

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これからは「秋」本番が始まります。実りの秋、食欲の秋です。きのこ類やさつまいも、梨、新米など給食でも秋の味覚を楽しんでいこうと思います。



水に浮く野菜・沈む野菜



キンダーでは8月5日に野菜のクイズやゲームと、野菜を水にいれる実験をしました。

ぱんだでは、野菜の特徴を聞いたり断面図を見て何の野菜かを考えるクイズをしました。穴の開いた断面図をみて「れんこん!」とすぐに答えていました。ピーマンは真ん中に白い種がたくさん入っていることや、きゅうりはとげとげしていることなど野菜のお話を集中して聞いていた子どもたちです。

らいおんとそうでは、箱の中の野菜を触ってなにかを考えました。わからなさそうなお友だちには、みんなでヒントを出しました。「緑色で中はオレンジ!」「ネバネバのやつ!」「前給食でそうめんと一緒に入ってたよ!」「4文字の名前!」と上手にヒントを出すことができました。

野菜を水に入れる実験では、浮くかな?沈むかな?と、どのクラスもみんなで楽しく予想しながら行いました。「かぼちゃはおっきいから沈むと思う!」「絶対沈む!」とほとんどの子が予想していましたが、水に入れてみるとぷかぷかと浮き「重たいのになんで!?!」と驚いていた様子でした。

一般的に、土の中にできる野菜は水に沈み、土の上でできる野菜は水に浮きます。これは、雨が降った時に土の中にできる野菜が地表に出てこないようになっていると言われています。

クイズやゲーム、実験で、楽しみながら野菜のことをたくさん知ることができました。

9月の旬のメニュー

- ・なすのグラタン、なすのみそ汁
- ・かぼちゃのみそ汁、かぼちゃサラダ
- ・大学イモ、スイートポテト、さつまいもごはん、お月見団子
- ・揚げ鶏の甘酢ソース和え、トントん丼、しめじのスープ
- ・なめこ汁
- ・チンゲン菜のソテー、チンゲン菜のサラダ
- ・手作りりんごジャムサンド、アップルケーキ
- ・梨

中秋の名月



“十五夜”のことを中秋の名月と言います。

十五夜は旧暦の8月15日のことで、きれいなお月様を見ながら秋の収穫に感謝する日です。

今年は9月17日が十五夜にあたります。

給食でも9月18日にお月見団子を食べる予定です。



9月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	574	15.9	22.9
摂取量	521	17.4	22.2