



給食からのおたより 6月



令和4年度 面川報徳保育園

じめじめとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。食中毒には注意しましょう。毎日食べてるご家庭の食事でも発生します。症状が軽かったり、発症人数が少なかったりと、風邪などと思われがちで、重症化するおそれもあります。調理前、食事前、トイレの後、帰宅後の丁寧な手洗い、台所・冷蔵庫の衛生管理等を心掛けましょう。



苗植えをしたよ!

さくら組さんが、5月19日に夏野菜の苗植えを行いました。

今年は、ミニトマト・なす・きゅうり・えだまめの苗を植えました。

子どもたちは、葉っぱを一つ一つ確かめながら、丁寧に行いました。

これからみんなで水やりや観察などをして、おいしい野菜をたくさん収穫しようね😊

食育活動の一環として、野菜の苗植えから収穫まで、毎月おたよりに載せますのでぜひ、ご覧ください(*'▽')
ご家庭でも、プランター等で気軽に野菜を育ててみてはいかがでしょうか…



6月の予定

11日(金) 誕生会

16日(木) ちまき作り

おいしいアスパラの選び方

- ①穂先がしまっている
- ②茎が太くまっすぐに伸びている
- ③切り口がみずみずしく、鮮やかな緑色をしている

アスパラはとにかく鮮度が大事!

旬の野菜 アスパラ

アスパラの旬は、春と夏の年に2回です。

名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から、アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

素材そのものに自然な甘みがありますので、塩ゆでや塩焼きにして食べるのがおすすめです。

6月の給食でも提供しますので、ぜひ味わってみましょう😊



ちまき作り



端午の節句には、軒先に菖蒲を挿し、笹団子やちまきを食べ、菖蒲湯に入ります。そうすると、1年間風邪をひかないと言われています。しかし会津の場合、新暦では菖蒲とよもぎ、笹の葉が生えて来ないので、旧暦で行われています。

保育園でも新笹が大きくなった時期に、ちまき作りを行います。子どもたちに作る様子を見せた後、さくら組のお友達に実際に作ってもらいます。会津の郷土食を体験させ、食文化に興味を持つきっかけになれば、と思います。今年の旧節句は、6月3日です。保育園では、6月16日に行います。