給食だより 6がつ

令和7年度 こどもの森すぷらうと
6時 湯浅 幸絵

なかなか雨の日が多くなってきました。
お外で思いきり遊べずにストレスが溜まる この時期
6月ならではのおやつやイベントで少しでも楽しめるように
いろいろ計画中！雨に負けず、6月もたくさん楽しんで
梅雨を乗りきりたいと思います。
じめじめは給食室にとっても厳敵 安全に食事が出来る
ように衛生管理に気をつけていきます。

旬の野菜

夏至の頃に旬を迎える食べものに
とうもろこしや枝豆、メロンなどが
あります。梅雨が終わると夏野菜が
どんどん出て来ます。今月の献立から
ぼちぼち夏野菜を入れ始めました。
栄養たっぷり蓄えた旬の野菜、果物を
食べて暑い夏を乗りきる
準備をしたいと思います。

6月の行事食

☆ 4～10日 歯と口の健康週間
4日にかみかみメニューを入れています。

☆ 10日 ぐるーぱの特大クッキー
毎年恒例！絵本「ぐるーぱのようちえん」
に出てくる特大クッキーを先生たちが全クラス分
作ります。どうかいクッキーが食べられる
夢のような日 園に絵本があるので、
ぜひ読んでみて下さい。

☆ 12日 誕生会メニュー
6月はさくらんぼのざきたいのリクエスト！

6月の食育

6月の食育は「いちごジャム」を作ろうです
自家製のジャムって普段作る所を見ることって
あまりないのかなと思い季節ごとにジャム作りを
入れています。春のジャム作りはいちご 砂糖をこんなに使うの!?

初めてのことばかりで、とっても興味深々でした。
ぐつぐつ煮てもらっている間に旬の果物の試食会を
アメリカンチェリーとグレープフルーツをみんなで試食しました。

グレープフルーツは、少し大人な味だったようで、酸っぱ子もちらほら… 反応が楽しい
試食会でした できあがったジャムはおやつの時に食パンにつけて食べました。

じめじめする季節

この時期～夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。
お弁当を作る際は、よく火を通す・生の食材を使わ
ないなどご注意ください。塩や酢、梅干し、
カレー粉など抗菌作用のある食材を使うのも
オススメです。6月のお弁当日は、6/13(金)
今月もお弁当の準備をよろしくお願いします。