

6月 給食だよ！

アイリス保育園
令和8年5月29日

今年も、くつ箱がカラフルな長靴でいっぱいになる季節がやってきます。子どもたちは、晴れだけではなく雨も大好きで、水たまりで楽しそうに遊んでいる姿をみかけます。

蒸し暑さと共に、体力や食欲がおちる時季でもあります。たくさん遊び、しっかり食べて元気に過ごしましょう！



今月の地産食材 【みちのく清流どり】

岩手県の契約農場及び、直営農場で飼育されており、出荷前の時期に使用する飼料は、ローズマリーやタイムなどのハーブを添加し、鶏の健康増進を助けています。さらに、全飼育期間において、抗生物質や合成抗菌剤を添加しない飼料で飼育された鶏です。

鶏肉は「ヘルシーで健康に良い」と言われることが多いですが、具体的にどんな栄養があるのでしょうか・・・？



鶏肉が健康的な食材と言われる理由として、たんぱく質が豊富で、脂質が少ないことがあげられます。たんぱく質は、筋肉や皮膚、内臓など体のあらゆる組織の材料になる栄養素で、代謝を高めてくれる効果もあります。たんぱく質は、腹もちも良く、満腹感が続きやすいのもポイントです。

健康的な体づくりや、疲労回復に役立つ栄養素が多く含まれる鶏肉を食べて、体の内側から元気になれるとよいですね。

26日の誕生会で、みちのく清流どりを使用した「揚げ鶏のねぎソースかけ」を提供します。どうぞお楽しみに。



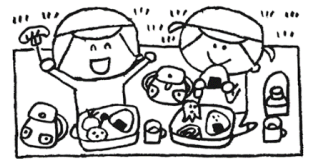
6月3日（水）お弁当の日

アイリス保育園では、

*心を込めて作られたお弁当を食べることで、作ってくれた人の愛情を感じ、感謝の気持ちを持つ

*手作りお弁当を子どもたちが喜んで食べることで、おうちの方に食事を作る楽しさ、食べる楽しさを再確認していただき、家庭での食育に繋げるというねらいのもと、年5回お弁当の日を設けております。

お忙しい中ではありますが、ご協力よろしくお願ひします。また、離乳食を食べているお子さんは、お弁当の持参は必要ありません。あひる組、りす組、うさぎ組、きりん組、ぞう組がお弁当の持参が必要になります。衛生面から、おかずはよく加熱をして冷ましてから蓋をしましょう。



今年度より、お弁当を食べる時に使う【箸・スプーン・フォーク】は、園で用意しますので、ご家庭からの持参は不要となります。

※ミニトマト・ぶどう等の球状の食品を丸ごと食べさせると窒息のリスクがあります。4等分にするなど工夫して調理しましょう。また、豆やナッツ類・こんにやくゼリーも注意が必要です。



先日、ぞう組さんが『さつまいも』『きゅうり』『長ねぎ』の苗植えと、『人参』『枝豆』の種まきを行いました。土の中にそっと置き、その上から優しく土のお布団をかけながら、楽しそうに土を触り、匂いを嗅いでいました。「土の匂いがする～！」や「手が真っ黒になっちゃった～！！」と嬉しそうな様子でした。

去年植えた玉ねぎは、冬を越して順調に育っています。4月に植えたじゃが芋も、元気に芽を出し、日に日に大きくなっています。生長が楽しみですね！

