



給食だより

2026年5月29日発行

ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪

栄養士 市村 優衣

紫陽花が咲き始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。雨の日は肌寒かったり、晴れの日には夏のように暑かったりと、気温の変化も激しい時期です。湿度も高くなり、寒暖差やジメジメとした気候が食欲を低下させてしまいます。意識的に水分補給をし、バランスの良い食事を心がけていきましょう。

今月の行事食

6月の誕生日会

(おひる)
かえる型わかめごはん
かじきのカレー焼き
トマトのサラダ
ズッキーニのみそ汁

(おやつ)
あじさいクッキー

誕生日会は6月の雨降りの季節に出てくる「かえる」を子どもたちに人気のわかめごはんて表現します。水分と栄養たっぷりの夏野菜もしっかり取り入れた献立になっています。おやつでは季節の花「紫陽花」のクッキーを作ります！子どもたちに見た目も味も楽しんでもらえるように、心を込めて作ります♡

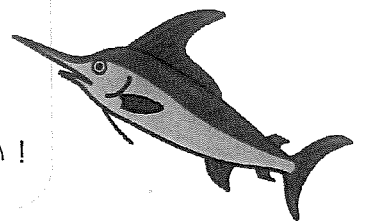
郷土料理給食（静岡県）

(おひる)
ぼくめし風ごはん
じゃこサラダ
おざく

(おやつ)
浜松風餃子

給食で人気だったメニューをご紹介します！

5月の給食に登場した、「かじきのBBQ風ソース焼き」は子どもたちから「今日の魚おいしかった！」「どうやって作るの？」とたくさん声をかけてもらいました。BBQ風ソースの香ばしさや味に気に入ってくれた様子でした！魚に限らず、肉や炒め物の味付けにもアレンジできると思います。詳しいレシピは、玄関の給食展示コーナーをご確認ください！



5月の連休明けから2～5歳児クラスでは、畑で野菜の栽培を始めました！

★ちゅうりっぷ組（ピーマン）

畑に集まって、ピーマンを植えるところを興味津々な様子で見っていました。子どもたちにとって苦手意識が強いピーマンですが、自分たちで毎日水やりし、育てることで、食べてみようとする機会に繋がってほしいです。

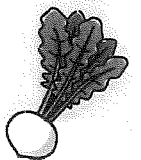


★ひまわり組（枝豆・ピーマン・パプリカ）
形の似ているピーマンとパプリカを育てて、生長や色、味の違いを感じられるようにしていきたいです。また、枝豆はみんなで種をまきました。芽が出て大きく育つ様子や、枝豆から大豆になる変化を楽しめると良いです。



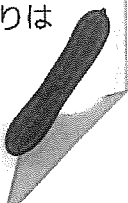
★ゆり組（かぶ）

小さなかぶの種をみんなで畑にまきました。土に触れ、種をばらばらとまくことを楽しんでいる様子でした。最初の小さな種から、どのように成長していくのか楽しみです。



★さくら組（きゅうり）

きゅうりは子どもたちが、みんなで相談して育てることを決めました。苗を観察しながら、葉っぱやつるの形、どんな花が咲くのか考え、共有する姿がありました。収穫したきゅうりはサラダにしたらいんじゃない？など既に収穫を楽しみにしている様子でした。



暑さに負けず、元気に大きく育ちますように☆彡



※衛生面の都合上、給食サンプルの現物展示は6月から暑さが和らぐまでお休みさせていただきます。代わりに写真での掲示になります。