

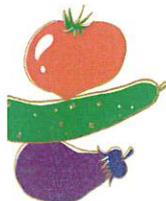
# 給食だより

令和7年度7月号  
五日市すみれこども園



5月に苗を植え、子どもたちがみんなで水やりをして育てているキュウリナス・オクラ・ピーマン・トマト。収穫して食育や給食でみんなで美味しく食べています。自分たちで育てた野菜なのでナスやピーマンが苦手な子どもたちも「自分で育てたから食べられるよ!」「美味しかった!また作って」など嬉しい声がたくさん聞けました。

夏野菜は体の疲れを取ってくれたり、体の熱を下げる効果があるので夏バテ予防にも効果があります。



## 野菜いっぱい



今月の食材見せは「**ごぼう**」

土ゴボウと洗ったごぼうをたんぽぽ組から見てもらいました♪たんぽぽ組は興味津々に触っていました。みんな長いごぼうに夢中です。給食では「ごぼうの唐揚げ」にして提供しました。たんぽぽ組は軟らかく炊きました。

ごぼうの唐揚げと一緒に、ばら組が育てている**ナス**とさくらが育てている**ピーマン**のかき揚げも作り、みんなで美味しく頂きました。

ちゅーりっぷ組が育てている**キュウリ**やゆり組が育てている**オクラ**なども収穫しており、「美味しくしてください」と調理室に持って来てくれます。

ひまわり組は**トマト**を育てています。まだ緑ですが赤になるとみんなで食べられるようになるかなと思います。

大きくなった野菜を見て「おっきいね」「てんぷらやカレーにしてください」などのリクエストもありました。ナスやピーマンが苦手な子も「美味しかった」「カレーの味がしたよ」など声をかけてくれるのでまた作って食べてもらおう!と励みになります。

さくら組が「**うめ**」を収穫して、今年初めて「**梅シロップ**」に挑戦しました!小さい瓶でも作って2週間で完成しました!

7月5日の「すみれフェスティバル」でお見せできるので楽しみにしてくださいね。

