



# 給食だより



栽培している夏野菜が元気に育ち、子どもたちがたくさん収穫してくれました。  
園の給食でもこれからの季節、たくさんの夏野菜を使います。  
蒸し暑い日が多くなってるので野菜をおいしく食べて、元気に過ごしましょう。

**オクラ**

緑色が鮮やかな夏野菜のオクラ。茹でたオクラを刻むとネバネバするのが印象的ですが、オクラには**ペクチン**という食物繊維が多く含まれているほか、胃粘膜の保護、血中コレステロールを減らして血圧を下げてくれる効果があり大人にも嬉しい食べ物なのです。

オクラは、アフリカ大陸が原産地なんだって

## 食育

今回の食育は『給食について』お話をしました。  
・給食室はどんな機械が入っているんだろう？  
・給食はどのようにして作っているんだろう？  
・給食室ではなぜ帽子、マスク、エプロンをして給食を作っているんだろう？  
たくさんのなぜ？という疑問にお答えしました♪

調理の様子を動画でみたのですが、子どもたち興味津々でした(^^)「カレー、中華きゅうりどうやって作るの？」など、調理工程が気になったようです！



## きふね農園



6月現在の畑の様子



たくさん夏野菜が採れました☆

## 野菜ができたよ!



春に植えた夏野菜が、収穫時期を迎えています。きふね農園で採れた野菜は給食で提供しおいしくいただきました！！