

6月給食だより

梅雨の訪れを感じる時季になりました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨をむかえます。気温や湿度が上がり、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養のバランスがとれた食事を心がけ、梅雨の時期を乗り切りましょう。

6月の献立

幼児が考えてくれたメニューです。黄組は『さくらご飯 鶏のから揚げ フルーツサラダ なめこ味噌汁』です。緑組は『わかめごはん 鮭の味噌揚げ フルーツサラダ なめこ、油揚げ、玉葱、豆腐の味噌汁』です。

初夏の食材としてそら豆、スナップえんどう、アスパラガス、メロンをメニューに加えました。

6月から気温も上がり、サンプルケースの展示が腐敗するため当分の間サンプル展示を中止させていただきます。日の基保育園のホームページには今まで通り写真を掲載していきますのでご理解よろしくお願いたします。

食事と健康

食中毒に気を付ける

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

◆ 細菌性食中毒を予防する3原則

- ① 細菌を食べ物に「付けない」…洗う、分ける
 - ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物に付けない。
 - ・調理器具は都度きれいに洗って殺菌する。
 - ・肉や魚の水分をほかの食品に付けない、袋を分ける。
- ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」…低温で保存する
 - ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
 - ・過信せずに早く食べる。
 - ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に。
 - ※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止する。
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」…加熱処理
 - ・肉や魚、野菜は加熱して食べる。
 - ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する（台所用殺菌剤も有効）。
 - ※加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分以上。



楽しい食育

5月は緑組がお楽しみ会に作るカレーライスの準備のため、初めての包丁の練習をしました。赤組以上はグリーンピースの鞘から豆を出すお手伝い。赤組はカレーに入るたくさんの玉葱の皮むきをしてくれました。

そら豆をさやから出そう

豆のさやが空に向かって実るから『空豆』というそうです。

そら豆は、おいしい時期が短く、収穫後3日ほどで味が落ちてしまいます。

さやから出すと鮮度が落ちるので、さや付きで購入して、子どもと一緒にさやから出してみましょ。未熟豆がそら豆。完熟するとおたふく豆や煮豆になります。

そら豆の皮むき

さやの外はツルツル！中はふわふわ！大きい豆だね。どんな形をしているかな？匂いはするかな？豆に黒いところがあるね。お歯黒っていうんだって！茹でるとホクホクになるよ。茹でたときの匂いもかいでみよう！

保育園でもそら豆のさやだしやスナップエンドウの筋取りをします。今月は給食室でメロンカットの見学も行います。丸ごとメロンがどのようにカットされるかを、給食室前の廊下から見学します。

パクパク 野菜レシピ！

オーロラサラダ

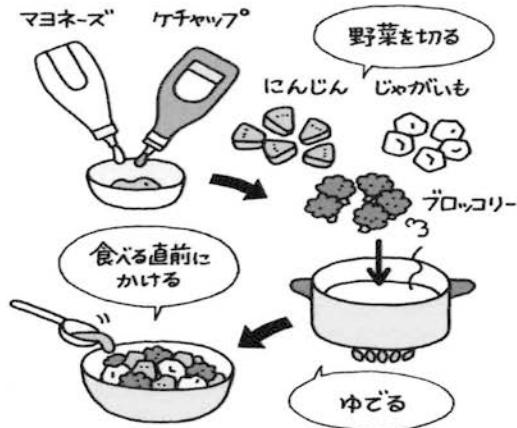
ケチャップの甘さで野菜を食べやすくなります。オーロラソースはいろいろな野菜と相性が抜群です！

〈材料〉大人2人前

にんじん.....60g
じゃがいも.....100g
ブロッコリー.....100g
マヨネーズ.....大さじ2
ケチャップ.....大さじ1+1/2

作り方

- ① マヨネーズとケチャップは混ぜ合わせてオーロラソースを作る。
- ② にんじん、じゃがいもは厚めのいちよう切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ ②を硬いものから順に食べやすい硬さにゆでる。
- ④ 食べる直前に③を①で和える。



令和6年6月1日



日の基保育園