

食育だより

令和3年度6月わかばみや保育園

小澤 菜摘

あっという間に春が過ぎ、季節は梅雨に移り変わりました。湿度が高く、気温の変動が大きいので体調を崩しやすい時期です。のどが渴いた時だけではなくこまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

じゃがいもとったぞー！



年長さん19人でわかばっこ農園にじゃがいも掘りに行きました。土を掘れば掘るほどじゃがいもが出てくるので「芋ほりパーティーだ！」と言い、お友だちと力を合わせ一生懸命掘っていました。年長さんが数を数えてくれ、大きいのと小さいのを合わせてなんと！354個のじゃがいもが収穫できました。子どもたちからのリクエストで、カレー・じゃがバター・ポテトチップス・ふかし芋に変身しました！



6月のお楽しみ給食はなにかな？

ヒント①シュークリームやマカロンなどの甘いものがある

ヒント②「おはよう」や「こんにちは」を「ボンジュール」というよ

ヒント③国旗の色は青・白・赤

ヒント④こんな形→の国だよ



食中毒に注意！ 手洗いはかさず

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



<たけのこサラダ>

●作り方●

- 材料●4人分
- たけのこ…80g
 - 酒…小さじ1
 - みりん…小さじ1/2
 - 醤油…小さじ1/2
 - 上白糖…小さじ1
 - 水…大さじ1
 - きゅうり…30g
 - 玉ねぎ…30g
 - 人参…30g
 - ハム…50g
 - マヨネーズ…大さじ2

- ①たけのこを食べやすい大きさに切り、Aの調味料で水分がなくなるまで煮る。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。
- ③玉ねぎはスライス、人参はいちょう切りにし、茹でておく。
- ④ハムは1cm角に切る。
- ⑤①～④をマヨネーズで和えて完成！

<旬の食材>

- きゅうり、トマト、そらまめ
- ピーマン、さくらんぼ
- なつみかん、あゆ、かつお

