

きゅうしょくだより

6月

~あおぞら保育園~
2019.6.1

今月の目標
丈夫な歯を作ろう

アジサイが色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきました。園では6月6日に虫歯予防集会を行います。歯は一生ものです。乳幼児期から正しい歯磨きの習慣を付け、健康的な歯を守っていきましょう。歯磨きだけでなく、よく噛む習慣も虫歯予防につながります。保育園の給食では、噛むことを意識した力ミカミメニューを取り入れています。

6月4日は、虫歯予防デー

～よく噛んで食べよう～

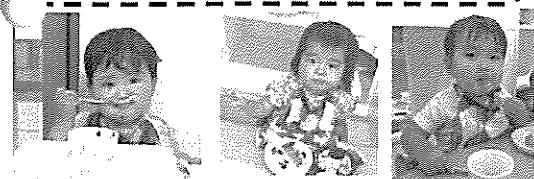
歯の病気予防 よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるタンパク質が含まれています。

よく噛むと
すい効果があるよ

食べ過ぎを予防 噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、食事を食べる速さや量を調節します。ゆっくり時間かけて、よく噛んで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

味覚の発達 薄味でもおいしく、食品の味がよくわかります。

脳の活性化 よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなり、脳の機能が活性化します。



★6月の献立に登場!! カミカミメニュー★

★カミカミクッキー★

材料
・薄力粉…200g
・砂糖…40g
・水…90ml
・ごま…20g

作り方
①薄力粉をふるい、砂糖・水・ごまを加え、ひとまとめになるまでこねる。
②5mm厚に薄くのばし、1cm幅に切れ目をいれいく。長さは食べやすい長さに切る。
③170度のオーブンで15分程度焼く。熱いうちに切れ目にそって折っていく。

★カミカミサラダ★

材料
・きゅうり…1本
・塩…小さじ1/3
・にんじん…1/3本
・刻干大根(※)…35g
・油…小さじ4
・酢…小さじ2
・砂糖…小さじ2弱
・塩…小さじ1/3
・こしょう…少々

作り方
①きゅうりはせん切りにし、塩をまぶしておく。しんなりしてたら絞る。
②刻干大根は水に戻して食べやすい長さに切り、下茹でし、よく絞る。
③にんじんはせん切りにし、下茹でする。
④油～こしょうまでをよく混ぜ、①②と合わせて和える。

※刻干大根は太い
切干大根のことで
す。なければ普通の
切し大根でも代用可

食中毒に注意! 家庭に潜む食中毒菌

**サルモネラ菌
カンピロバクター**
原因:生肉(鶏)・レバー・卵など
対策:中心までしっかり加熱。生肉や卵などを触った手や、調理器具はしっかりと洗浄。

梅雨のじめじめや気温が上がってくるこれからの時期は、食中毒特に注意が必要です。食中毒予防の原則は「つけない(手洗い・器具の洗浄)」「増やさない(低温保存)」「やつける(十分な加熱)」です。家庭で多い食中毒と、菌や食品による注意点をいくつか紹介します。

**腸管出血性大腸菌
0157**
原因:生肉(主に牛肉)
対策:中心までしっかり加熱。感染者の便からも感染するので注意。

原因:スープ、カレーなど

対策:しっかり加熱。ウェルシュ菌は一度芽胞が出来てしまうと加熱では死滅しないため、芽胞を作らせないことが大切。調理後は速やかに食べ、保存する場合は清潔な容器で、早めに冷蔵庫から出したらすぐ食べる。

腸炎ビブリオ

原因:魚介類・寿司など
対策:水では増殖できないので、水道水を流しながらしっかり洗う。低温にも弱いので冷蔵庫で保管し、冷蔵庫から出したらすぐ食べる。

黄色ブドウ球菌

原因:おにぎりなど手作り食品
対策:手の傷口や手荒れなどに生息。頬などの皮膚にも生息している。黄色ブドウ球菌が発生させる毒素は、加熱では破壊できないので、菌をつけないことが大切。おにぎりやサンドイッチなどは、ラップや道具を使い素手で調理しない。

24日 親子で餃子づくり(つき組)

保育参加の中で、餃子作りを行いました。包丁を使って材料を切り、餃子の皮に包んで焼きます。具は全部で6種類。1グループ50個の餃子を作ることを話すと、「そんなに~! ?」と驚いていましたが、作業してみるとあつという間に包み終わっていました。作った餃子はお店屋さんごっここの商品にしました。



保護者の方に見守られながら、包丁を使いました。

保護者の方が餃子を包むのをまねしながら、きれいにひだを作って包むことが出来ました。



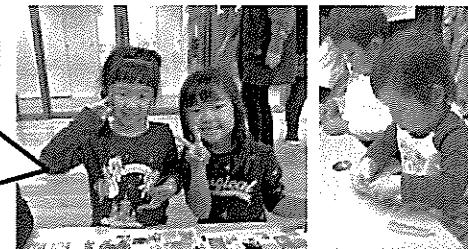
きれいな焼き色が付いたら完成です!

餃子の具
ポテトカレー ピザ ハムチーズ
ソナマヨ りんご さつまいも



お手伝い

5月は、旬のお野菜が給食にたくさん登場しました。子どもたちにも下ごしらえを手伝ってもらいました!



プリンピース
のさやむき
(8日 つき組、
うさぎ組)



たまねぎ皮むき
(16日 はな組)



ふきのすじとり
(20日 つき組)



スナップえんどうのすじとり
(28日 はな組)



そらまめのさやむき
(23日 はな組、ことり組)



お米研ぎ
(13日 ことり組)

お手伝いや調理保育などの様子は、当日の給食ブログに写真付きで掲載しています。



熱中症対策に!

★朝ごはんをしっかり食べましょう★

熱中症予防には様々な方法がありますが、基本的には、バランスの良い食事をしっかりとること、生活リズムを整え、丈夫な体を作ることが大切です。朝ごはんをしっかり食べることで、汗と一緒に流れてしまう塩分を適度に補給することができます。保育園では熱中症対策として、5月後半から水分・ミネラル補給のため、午前中に牛乳を飲んでいます。また、活動中にもこまめに水分補給することを心がけています。

