

食育だより



共栄保育園
みのり園
2017年春号

入園・進級してから早1ヵ月がたちますね。

「食べることは生きること」

子ども達も少しずつ園に慣れてきて食事を喜んだり、お友達との食事の時間を楽しんでますよ！

《子どもの日》

鯉のぼりをあげ、兜を飾ったり、端午の節句を祝う家庭がたくさんあります。

子どもの日は、今も変わらず特別な日ですね。

* 5月の端午の節句に食べるかしわもちについて

かしわもち

柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちません。

そのことから、

「子どもが産まれるまで親は生きている」

「絶えず子どもが産まれる」

「子孫繁栄。家庭が絶えず代々栄える」

との願いを込め、5月5日、端午の節句に縁起物として食べられるようになったそうです。



ひと足はやく
紹介します♪



簡単でおいしい！子どもたちに人気メニュー♪



じゃこピーマン

<材料> (4人分)

- ・ちりめんじゃこ 12g ・ピーマン(中) 2個
- ・白ごま 小さじ2 ・ごま油 小さじ1 ・砂糖 小さじ1/2 ・薄口醤油 小さじ1/2



<作り方>

- ・ピーマンは短冊切りにする。
- ・ちりめんじゃこをごま油で炒めて、ピーマンを入れ、調味料で味付けをして完成。

《食中毒》

6月になると、湿度も高くなり食中毒のおこりやすい時季です。保育園でも、手洗い・食品の温度管理など気をつけるようにしています。ご家庭でも食事作りをチェックしてみましょう。

【食中毒予防の3原則】

- (1)細菌をつけない（清潔・洗浄）
- (2)細菌をふやさない（冷却・迅速）
- (3)細菌をやっつける（加熱・殺菌）



【食中毒予防のポイント】

- ・肉、野菜、魚などの生鮮食品は新鮮なものを購入
- ・消費期限は必ず確認
- ・冷蔵庫や冷凍庫のつめすぎに注意
- ・食事の前や調理の前には必ず手洗い
- ・包丁、まな板、食品、ふきん、たわし、スポンジは使った後に洗浄。流水でよく洗う
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する

保育園では、シンクには熱湯消毒、食器類は加熱保管庫（85度で60分）で消毒しています。

調理室メンバー紹介

なかい りえ
・中井 梨恵

「特技はUFOキャッチャーです。
園で一番好きなメニューはカレーうどんです。」

こばやし あすか
・小林 明日香

「好きな食べ物はきのこです！
おいしい給食作ります！！」

のぐち まりん
・野口 真鈴

「新しく入りました栄養士です。
趣味は絵を描くことです！」

にしはた よしき
・西端 義騎

「おいしく作るぞ〜！」

おおみね ともこ
・大峰 とも子

「1年間、よろしくお願いします。」

