



食育目標・・・苦手な食べ物でも、少しでも食べてみよう！

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

<中期食>

| 日付 | 午前食 | 午後食 |
|------|---------------|-----------|
| 1日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 15日 | 炒り豆腐 | しらす粥 |
| 29日 | 大根の煮物 | マッシュポテト |
| (木) | 野菜スープ | 野菜スープ |
| 2日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 16日 | 麻婆豆腐風 | パン粥 |
| (金) | 玉ねぎのトロトロ | きゃべつのツナあえ |
| | 野菜スープ | 野菜スープ |
| 3日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 17日 | 肉じゃが | 7倍粥 |
| (土) | おひたし | 南瓜ペースト |
| | 野菜スープ | 野菜スープ |
| 5日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 19日 | 白身魚のトマトあんかけ | パン粥 |
| (月) | キャベツのおひたし | ささみのあんかけ |
| | 野菜スープ | 野菜スープ |
| 6日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 20日 | 大根の挽肉あんかけ | きなこ粥 |
| (火) | サツマイモのマッシュ | 麩とキャベツの煮物 |
| | 野菜スープ | 野菜スープ |
| 7日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 21日 | 白身魚のムニエル風 | パン粥 |
| (水) | ゆでブロッコリー | にんじんツナサラダ |
| | 野菜スープ | 野菜スープ |
| 8日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 22日 | きゃべつのしらすあえ | 7倍粥 |
| (木) | にんじんと玉ねぎのトロトロ | 豆腐チャンプルー |
| | 野菜スープ | 野菜スープ |
| 9日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 23日 | 挽肉だんご | トマトパン粥 |
| (金) | かぼちゃサラダ | 野菜のくず煮 |
| | 野菜スープ | ポテトスープ |
| 10日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 24日 | 肉豆腐 | チーズリゾット |
| (土) | 小松菜のあえもの | 茹でにんじん |
| | 野菜スープ | 野菜スープ |
| 12日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 26日 | はくさいのしらすあえ | 納豆粥 |
| (月) | かぼちゃの煮物 | ゆでブロッコリー |
| | 野菜スープ | 野菜スープ |
| 13日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| 27日 | カレイの煮付け | きなこパン粥 |
| (火) | キャベツトロトロ | ささみの野菜あえ |
| | 野菜スープ | 大根スープ |
| 14日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| (水) | じゃがいもの挽肉あえ | ツナドリア |
| 30日 | ゆで人参・ブロッコリー | 野菜スープ |
| (金) | 野菜スープ | |
| 28日 | 7倍粥 | 麦茶 |
| (水) | 大根のしらす和え | パン粥 |
| | さつまいものやわらか煮 | 白身魚の人参あえ |
| 誕生日会 | 野菜スープ | 野菜スープ |

食育だより

新緑のすがすがしい時期が過ぎ、いよいよ梅雨に入ります。気温と湿度が上がりが食欲も衰えやすくなります。水分補給、バランスの良い食事、十分な睡眠で体力を維持しましょう。

ほうゆう保育園では園の前の畑で野菜を育てていて、それを収穫し調理して給食で提供しています。それ以外にも畑のお世話をしてくださる方々からの好意で、時々野菜を頂くことがあります。4月はたけのこをたけのこご飯に、ふきは甘辛く煮てきんぴらにしました。またある時は立派な大根をお味噌汁に入れて、具沢山汁が完成！です。こんな風に少しずつですが、給食で使わせていただいています。

これから夏に向かって子供たちがたくさん野菜を畑から採ってきてくれそうです。

5月の食育活動

5月はそらまめのさやむきを行いました。どのクラスもそらまめのお話の本を読み聞かしていたので、実物のそらまめに興味津々の様子でした。

保育士がさやの先を少し割るとむきやすいことを教えると、コツを掴みはじめ徐々にうまく取り出せるようになっていきました。

そらまめが苦手な子どもでも自分でむいたからと頑張っていました。

5月30日に味噌作りを行いました。今年は2回目の挑戦なので、昨年の3倍の量を仕込みました。冬には食べ始められそうです。



家庭でできる食中毒予防のポイント

食中毒というとレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生してきます。発生する危険性が潜んでいます。夏場は気温、湿度が高いため細菌が増えやすく注意が必要です。ポイントは以下の6つです。

- | | |
|--|--|
| <p>①食品の購入</p> <ul style="list-style-type: none"> 消費期限などの表示を確認 肉・魚はビニール袋にそれぞれ分けて包む <p>②家庭での保存</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷蔵庫、冷凍庫の詰めすぎ注意。目安は7割程度に 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持 <p>③下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 生の肉、魚、卵を取り扱った後は手を洗う 途中でトイレに行ったり、おむつを交換した後の手洗いも行う 冷凍食品の解凍は冷蔵庫内や電子レンジで行う 室温で解凍すると食中毒菌が増える場合あり | <p>④調理</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱する食品は十分に加熱 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする <p>⑤食事</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事の前に手を洗う 盛り付けは清潔な器具、食器を使う 長時間室温に放置しない <p>⑥残った食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存 残った食品を温め直す時も十分に加熱 時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる |
|--|--|

『家庭でできる食中毒予防の6つのポイント』（厚生労働省）
(<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>)を参照