



食育だより

食育目標・・苦手な食べ物でも、少しでも食べてみよう!

<幼児食>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
15日	クッキー	鶏のから揚げネギソース	ミルクプリン	おにぎり
29日 (木)		ツナ大根、アスパラガス 味噌汁、オレンジ	プチパン	
2日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
16日 (金)	せんべい	麻婆豆腐 もやしと青菜のナムル 中華スープ、グレープフルーツ	フライドポテト ブルーネ	ビーフン
3日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
17日 (土)	クラッカー	肉じゃが、コーンソテー スティック野菜 味噌汁、バナナ	かぼちゃサンド するめ	ヨーグルト せんべい
5日	麦茶	豚丼	牛乳	麦茶
19日 (月)	ビスケット	トマトマリネ 春雨スープ バイナップル(3歳未満児:バナナ)	包み焼き せんべい	チャーハン
6日	麦茶	ロールパン	麦茶	麦茶
20日 (火)	せんべい	ホワイトシチュー ハムサラダ、ミニトマト オレンジ	鯛茶漬け ミニゼリー	焼うどん
7日	麦茶	わかめごはん	牛乳	麦茶
21日 (水)	クッキー	あじの甘酢漬け マカロニサラダ 味噌汁、グレープフルーツ	なすのスパゲティ ウエハース	トースト
8日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
22日 (木)	クラッカー	鶏手羽中のしょうが醤油焼き 春雨ソテー、トマト 味噌汁、ヨーグルト	アメリカンドック 小魚	おにぎり
9日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
23日 (金)	せんべい	厚揚げと豚肉の味噌炒め かぼちゃサラダ かき玉汁、メロン	9日:時計パンケーキ 23日:おにぎり チーズ	焼きそば
10日	麦茶	カレーチャーハン	牛乳	麦茶
24日 (土)	クラッカー	菜種あえ わかめスープ バナナ	セサミトースト 小魚	ゼリー せんべい
12日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
26日 (月)	せんべい	ボークチャップ 切り干し大根の煮物、ブロッコリー 味噌汁、オレンジ	オクラ納豆丼 ブルーネ	蒸しパン
13日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
27日 (火)	クッキー	カレイのごま味噌だれ キャベツの梅マヨあえ けんちん汁、キウイ(3歳未満児:バナナ)	13日:揚げパン、ミニマト 27日:レアチーズケーキ せんべい	チャーハン
14日	麦茶	冷やしうどん	牛乳	麦茶
30日 (金)	ビスケット	ちくわの天ぷら ポイル野菜 グレープフルーツ	コーンドリア ミニゼリー	ケチャップライス
28日	麦茶	スティックおにぎり	牛乳	麦茶
誕生日会 (水)	せんべい	えびのフリッター、さつまいもの素揚げ ごま和え、ミニマト、すまし汁 フルーツポンチ	まいたけごはん さくらんぼ	おにぎり

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ご好意で、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の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きしていたので、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食べていました。

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、去年の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るがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生してしまいますし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なるので注意が必要です。ポイントは以下の6つです。

- ①食品の購入
 - 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
- ②家庭での保存
 - 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
- ③下準備
 - 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
- ④調理
 - 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
- ⑤食事
 - 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
- ⑥残った食品
 - 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