



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食日より

R2・6月号

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言も全国的に解除され、園にも徐々に子ども達の元気な姿が戻ってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるため、引き続き健康管理に十分配慮して頂きたいと思っております。特に6月は梅雨に入りますが、この時期は食中毒多発期です。食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。

## 6月4日「虫歯予防デー」

毎日できる感染症対策は「よく噛む」ことだった!



よく噛むことで唾液の分泌が促され、様々な病気の原因になっている口の中のばい菌が唾液によって洗い流され、胃に運ばれ、ペプシンと呼ばれる消化酵素によってやっつけられます。また、唾液には免疫成分も含まれているため、よく噛むことで唾液がたくさん分泌されると免疫成分も豊富になり、ちょっとやさっとではばい菌は体に侵入できなくなります。また、噛むことで体温も上昇するため、免疫力アップに効果的です。

よく噛んで新型コロナウイルスやインフルエンザに負けない体を作りましょう!



## クッキングに挑戦

### 花シュウマイ

(幼児1人分材料)

豚ひき肉40g・キャベツ11g・玉ねぎ17g・しょうが0.7g・砂糖1g・しょうゆ1g・食塩0.3g・酒2g・片栗粉1.6g・シュウマイの皮4g・グリーンピース1粒

(作り方)

- ①キャベツ、玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。グリーンピースはゆでる。
- ②シュウマイの皮は5mm幅程度の線状に切る。
- ③ひき肉と①、調味料、片栗粉を混ぜ合わせ、シュウマイのタネを作る。
- ④③を一口大に丸く形成し、シュウマイの皮を全体に散らしてかけ、キュッと握って上にグリーンピースを押し込むように乗せる。
- ⑤蒸し器で15分蒸す。



## ピカピカ手洗い☆

～手洗い指導を行いました!～

5月27日さくら・ひまわり組さんで手洗い指導を行いました。昨今新型コロナウイルスが流行するなか、手洗いの重要性が注目されています。

紙芝居を使いなぜ手洗いが大切なのか、どんな時に手を洗うのかを説明した後、正しい手の洗い方の練習を行いました。

①水で手を濡らす②せっけんを手取る③「おねがい」ポーズで泡を立てる④「かめ」ポーズで手の甲を洗う⑤「お山」ポーズで指の間をよく洗う⑥「バイク」ポーズで親指を洗う⑦「おおかみ」ポーズで手の平、指の先を洗う⑧手首を握って洗う⑨しっかり流す⑩清潔なタオルで拭く、という流れで行いましたが、みんな「かめさん」「お山」など声に出しながら真剣に手を洗っていました。その後、外遊びからかえった後や給食前なども真剣に手を洗う姿が見られましたが、ぜひお家でも家族みんなで正しい手洗いを実践していただきたいと思います。



## 旬の食材献立

(6月の旬の食材)

さやいんげん・枝豆・胡瓜・トマト・ピーマン・パプリカ

(旬の食材を使った献立)

- 6月4日 枝豆ご飯
- 6月9、23日 ハニートマト
- 6月17日 中華きゅうり
- 6月25日 きゅうりとわかめの酢の物
- 6月26日 パプリカマリネ
- 6月27日 いんげんごま和え

(そら豆おいしいね!)

初夏に向けて出回る旬のそら豆。18日にはちゅうりっぷ組さんにさやむき体験をしてもらう予定になっています。少くせはありますが、垂鉛とピタミンB2に富んでいます。

