



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R5・6月号

## 手洗い指導を行いました



先月、2・3・4・5歳児さんのクラスで手洗い指導を行いました。

目には見えないけれど、空気の中やみんなの身体にもたくさんのバイ菌が付いていること。汚れた手で食べ物を食べるとバイ菌が身体の中に入ってお腹が痛くなったりすること。そうならないためには普段から身体を清潔にしておくこと、トイレやご飯を食べる前はよく手を洗うことが大事だというお話をしました。

また、正しい手洗いの仕方も教えました。子ども達にも覚えやすいよう「おねがいのポーズでこするんだよ（泡立てブクブク）」「バイ菌ぶんぶん！（親指くるくる）」「おおかみさんの手でゴシゴシだよ（手のひら、指の先ゴシゴシ）」などわかりやすく説明し、最後は実際に手を洗ってもらいましたが、みんなとっても上手に洗えていました♪

是非おうちでも親子で正しい手洗いを実践していただければと思います(^^)

## さあ、みんなで手をあらおう!!



## 食中毒を 予防しよう!



梅雨の時期は気温と湿度が高くなり、食中毒を起こす菌が増殖しやすくなります。家庭でできる食中毒対策について確認してみましょう。

- ①手洗いを徹底する
- ②肉や魚、野菜は新鮮な物を選び、購入後は早めに食べる
- ③加熱料理はよく火を通す
- ④すぐに食べない食品は冷蔵庫・冷凍庫で冷やして保管する
- ⑤清潔な食器や器具を使う
- ⑥料理は室温に長く放置せず、すぐに食べる

## ☆レシピ紹介☆

### ～梅どぼろごはん～

(子ども4人分材料)

- ごはん 1合
- 梅干し 14g (小ぶりのもの2粒程度)  
(種を取って叩いたものなら小さじ3/4)
- 鶏ひき肉 50g
- しょうゆ 大さじ2/3
- 砂糖 大さじ1
- 料理酒 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2

(作り方)

- ①梅干しは種を取って包丁で叩いておく。
- ②小鍋に①と鶏ひき肉、☆の調味料を入れ、菜箸でひき肉にダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③小鍋を火にかけ、ひき肉に火が通るまで菜箸で混ぜる。火が通ったら、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ④③をごはんと混ぜて出来上がり☆

## 今月の旬の食材

6月の給食に取り入れています♪

- ・かじきまぐろ
- ・いんげん
- ・ピーマン
- ・アスパラガス
- ・梅  
(給食では梅干し使用)
- ・メロン

