

きゅうしょくだより

新年度が始まって、1ヶ月が経過しました。新入園の子たちは、保育園の生活に慣れてきた頃でしょう。5月は、連休もあり生活リズムは乱れがちです。くわえて気温の変化が大きいため、体調も崩しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、夜は決まった時間に身体を休めるように心がけましょう。



5月9日（金）はお弁当の日♪

調理員は、離乳食や食物アレルギー対応食も含め、毎日たくさんの給食をつくっています。安全な給食を提供するために、調理員全員で研修会を年3回(5月、11月、2月)行っています。この日はお弁当となりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

～お弁当〇×クイズ～

子どもたちが楽しみにしているお弁当！しかし、食中毒には気を付けたいですね。安全でおいしいお弁当を作るために参考にしてくださいね。



Q1. 朝は忙しいので、作り置きのおかずを冷蔵庫から出してそのままお弁当につめた。

正解は、



冷蔵庫や冷凍庫に保存していても、持ち運ぶ間に食中毒菌が増えることがあります。お弁当につめるときは、食中毒菌が増えないように再加熱し、よく冷ましてから蓋をしましょう。

Q2. 「キャラ弁」をつくるとき、ピンセットをつかってごはんのにりをのせた。

正解は、



キャラ弁は、食材に触れる機会が多いです。手についている細菌やウイルスを食材にうつさないよう注意しましょう。チーズやのりなどをのせるときは、しっかり手を洗うことはもちろん、清潔なおはしやピンセットを使いましょう。

Q3. ミニトマトは色がきれいなので、ヘタが付いたままお弁当に詰めた。

正解は、



ミニトマトやいちごなどは、ヘタの周りに細かいぼみがあり、水で洗っても細菌が残ってしまうことがあります。ヘタを取り、よく洗い、水分をペーパータオルなどでふき取ってからお弁当に詰めましょう。



ミニトマトを子どものお弁当に入れるときは、のどに詰まらないよう4等分にしていれましょう！

参考：
農林水産省ホームページ
「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」



おはよう！あさごはんでスイッチオン

レタスの味噌汁

1人分のエネルギー54kcal 塩分:0.7g



材料(4人分)

レタス	2枚
にんじん	小1/2本(30g)
玉ねぎ	1/5個(40g)
本だし	小さじ1/2
水	400cc
味噌	大さじ1
卵	2個

作り方

- ①人参と玉ねぎを切る。
- ②鍋に①と本だし、水を入れ煮立たせる。
- ③火が通ったら味噌を入れ溶かす。
- ④レタスを手でちぎり、③に加える。
- ⑤最後に溶き卵を入れ、出来上がり。



レタスは包丁ではなく手でちぎります。
(子どもたちがお手伝いできます。)
溶き卵は、汁をまぜながら流し入れ、卵が固まるまでは汁にさわらないようにすると、ふんわり仕上がります。



作り方を動画で紹介♪

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU野菜オーケストラ
レタスの「レタンナ」

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

今年は何ができるかな？



保育園では、ピーマンやなすなどの夏野菜やさつまいもの苗を植えています。子どもたちが、水をあげ、お世話をしています。子どもたちがお世話をすることで、苦手だった野菜も食べられるようになることもあります。子どもたちの成長と一緒に野菜の成長も楽しみに見守りたいと思います。

『言葉』で楽しむ食事を♪

食卓は、家族でいろんな話ができる場です。特に、目の前の料理のことも話題になるでしょう。いろいろな『言葉』を使って、料理のことを話してみてください。

例えば、

「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」「おいしそうなおいだね」
五感で感じた食べ物の状態、
「モチモチ」「しゃきしゃき」「ほかほか」
擬音語や擬態語を使う、 などです。

それにより、子どもの語彙は増え、食べ物の認識が深まることにつながります。

食事の中の会話は、食の知識や体験として記憶にも残ります。子どもたちにとって、楽しい食事の時間になるといいですね。

