



2018年6月1日(金)

社会福祉法人 ナオミの会
西東京市立 ほうやちやう保育園

6月に入り、じめじめと蒸し暑い日や、肌寒い日があったり、体調を崩しやすい季節となりました。体調を崩さないように、食事、運動、睡眠をしっかりとるように心がけましょう。又、梅雨から夏にかけては、食中毒に特に気をつけたい時季です。

< 食中毒予防の基本 >

① 細菌をつけない

- ・ 原材料(水で洗えるもの)はよく洗う。
- ・ まな板は、生野菜を切るものと肉などを切るものを分ける。
- ・ 手はよく洗う。(調理前・肉、魚、卵を触った後など)
- ・ 冷蔵庫に保存する時は、肉や魚のドリップが他の食品に付かないようにする。



② 細菌を増やさない

- ・ 冷蔵 → 10℃以下、冷凍 → -15℃以下で保存
冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意。
- ・ 調理したものは早めに食べる。
(特に罐頭食は水分が多く細菌が繁殖しやすいので注意。)
- ・ 消費期限は必ず確認し、特に肉、野菜、魚などの生鮮食品は新鮮なものを購入。

③ 細菌をやっつける

- ・ 加熱 肉や魚などは中心までしっかり火を通しましょう。
調理器具類は熱湯消毒、ふきは煮沸消毒しましょう。
- ・ 手指は石けんでよく洗い、流水で流しきれいなタオルで拭く。

< 園庭で育てている野菜は順調に育っています >

ぶどう組で育てているピーマンが早くも大きくなり、収穫の時間を待っています。ピーマンが苦手な子どもたち。自分たちが育てたピーマンはおいしく食べられるかな? 各クラスの野菜の収穫も楽しみですね。

< 保育園で様々な果物が実っています >

先日、あいか組がびわを収穫しました。その後びわゼリーを作りました。「甘い」「苦い」などの感想がありました。自分たちが収穫したものでゼリーが作れるなんて嬉しいですね。これからあいか組では梅を収穫して梅干し作りを予定しています。秋には柿が実ったりと楽しみですね。

< ミニ試食 >

一回目のミニ試食を行いました。メニューは「ジャムチーズトースト」。子どもたちには好評でしたが、保護者の方にも「おいしい」家で作ります」との感想をいただきました。次回は時間を変えて7月に実施予定です。



< 調味料、食材の展示を行いました >

毎年恒例になった展示ですが、「こんな高級な調味料、削り節を使っているんですね」と言われることは多いです。

だしをきかせることにより、うま味でもおいしく食べることが出来ます。保育園は、基本、かつおと昆布でだしをとっています。だしをとった後の昆布もそのままクラスのお鍋に入れて出すと取り合いになる程、子どもたちには大人気です。多量の塩分は子どもの未熟な腎臓に負担になります。煮物やおひたしにもだしをうまく活用することで塩分を控えることが出来ます。

だしを取ってみましょう。



〜かつお昆布だしの作り方〜

昆布を30分程度水に浸し、火をつけ沸いたら引き上げます。そこにかつおを入れて、弱火で1〜2分。出来上がりです。