

きゅうしょくだより 6月号

上北台こひつじ保育園 2017年 6月1日(木)

今月の目標 ・食べ物大切さを知る。

- ・食事前、食事後のあいさつをしっかりする。
- ・のどの渇きに気づき水分補給をする。

<6月の食育活動>3歳児ばらぐみから5歳児ゆりぐみを対象に食べ物大切さ(いただきます)の話します。子どもたちに興味を持って聞いてもらいたいです。

「いただきます」には2つの意味があります。

1つ目は食事に携わってくれた方への感謝です。料理を作ってくれたお母さん、給食室の先生、配膳してくれた方、野菜を作ってくれた方、魚を獲ってくれた方など、その料理に携わってくれた方へ感謝のこころを表しています。

2つ目は食材への感謝です。肉や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があります。命をいただいていることを忘れずに、食事の前には「いただきます」を忘れずに感謝して食べましょう。毎日の食事のあいさつで、食べ物に対する感謝のこころを育てましょう。

ご家庭でも親子でクッキングしてみませんか？

ポテトサラダ(4人分)

<材料>

- ・じゃがいも・・・3個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・きゅうり・・・1本
- ・ハム・・・2枚
- ・マヨネーズ・・・大さじ3
- ・塩・こしょう・・・少々

<作り方>

- ①じゃがいもは適当な大きさに切り、水にさらす。にんじんはいちょう切り。
- ②きゅうりは半月切りにする。ハムは千切りにする。
- ③じゃがいもは茹でてつぶす。にんじんは茹でておく。
- ④ボールに②と③を入れ、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえ、出来上がり！

食中毒が増える季節です！！

温度が上昇するじめじめとした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。細菌性食中毒の発生は5～10月の間が多いので注意しましょう！

食中毒はこんな症状



下痢



腹痛



頭痛



発熱



嘔吐

食中毒で気をつけたい3つのポイント

お家でも気をつけて下さいね！！

- ・細菌をつけない (清潔・洗浄)
- ・細菌を増やさない (調理したらすぐ食べる)
- ・細菌をやっつける (加熱・殺菌する)



生肉などを触った手や調理器具で加熱ずみの生野菜を汚染させないようにしましょう！！

子どもたちの園での様子

すみれさんからゆりさんが野菜の苗を購入し、栽培を始めました。毎日、水まきをしたり、お世話をしています。大きくなって、夏ごろに収穫して、皆で食べるのが、楽しみです。