

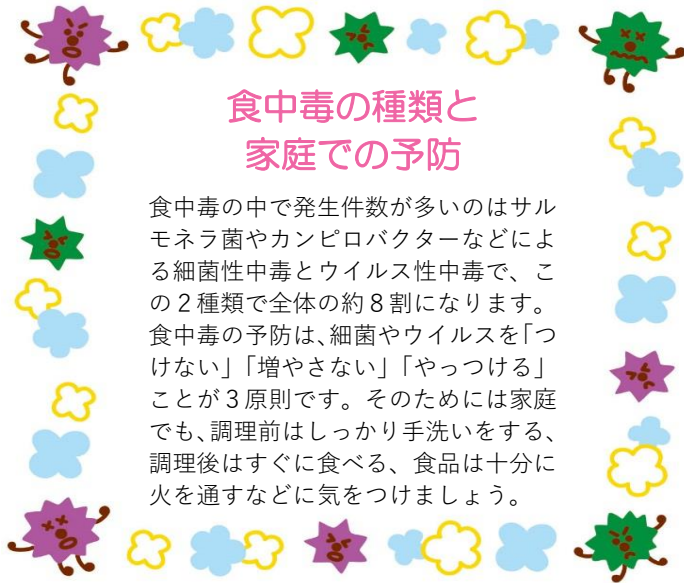


6月給食だよ!

令和6年6月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士



梅雨の季節がやってきました。季節の変わり目であるこの時期は体調を崩してしまうことや、食欲も低下しやすくなります。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。また、気温が高くなってくるときの時期は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすいので、ご家庭でも注意が必要です。体調・衛生管理に十分気を付けて過ごしましょう。



食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

つき組 『そら豆さやむき』をしました。

5月に“そら豆”の製作を行っていた、つき組さん。食育活動では“さやむき”に挑戦しました。さやの中からそら豆が出てくると、ふわふわのベッドの感触を楽しみ、大きなお豆が出てくると嬉しそうに見せてくれました。午後のおやつに“ゆでそら豆”として提供しました。



ほし組 『グリーンピースごはん』を作りました。

ほし組では“グリーンピースのさやむき”の後に洗米をし、グリーンピースと一緒に炊飯しました。炊き上がった“グリーンピースごはん”を自分達で盛り付け、食べてみると「おまめがほくほくおいしい!」と格別の美味しさのようでした。



5月食育集会 テーマ「食事のマナーについて知ろう」

食事のマナーの確認では【〇×クイズ】形式で行いました。“ひじをついて食事をしないこと”、“食器の置き方、持ち方”を知りました。正しい姿勢は年長さんにお手本になってもらいました。①背筋をのばす、②足は閉じて前に揃える、③机とお腹の距離はこぶし一つ分あける。みんなで正しい姿勢をとりました。スケルトン新幹線を各クラスに用意し、食事のマナーに気を付けられたら、スズランテープを入れて、カッコいい新幹線が完成する予定です。



給食レシピ~ヨーグルトポムポム~

<材料 作りやすい分量>

- ◎小麦粉…60g
- ◎ベーキングパウダー…2.5g
- ◎砂糖…大さじ1と1/2
- ◎ヨーグルト…100g ▲りんご…75g
- ▲バター…25g
- ▲砂糖…小さじ1



<作り方>

- ① りんごはくし切りをスライスし、砂糖をまぶす。水分が出てきたらバターでソテーしておく。
- ② 小麦粉をベーキングパウダーはふるっておき、ヨーグルトと砂糖を加え混ぜて、①のりんごも混ぜる。
- ③ 耐熱カップに流し入れてオープン 180℃10分~ ふっくらと焼き色がつくまで焼いたら完成。