



きゅうしょくだより

令和4年 5月31日発行 むさしの森保育園

梅雨に入り、季節の変わり目とともに、食中毒が増える季節となりました。

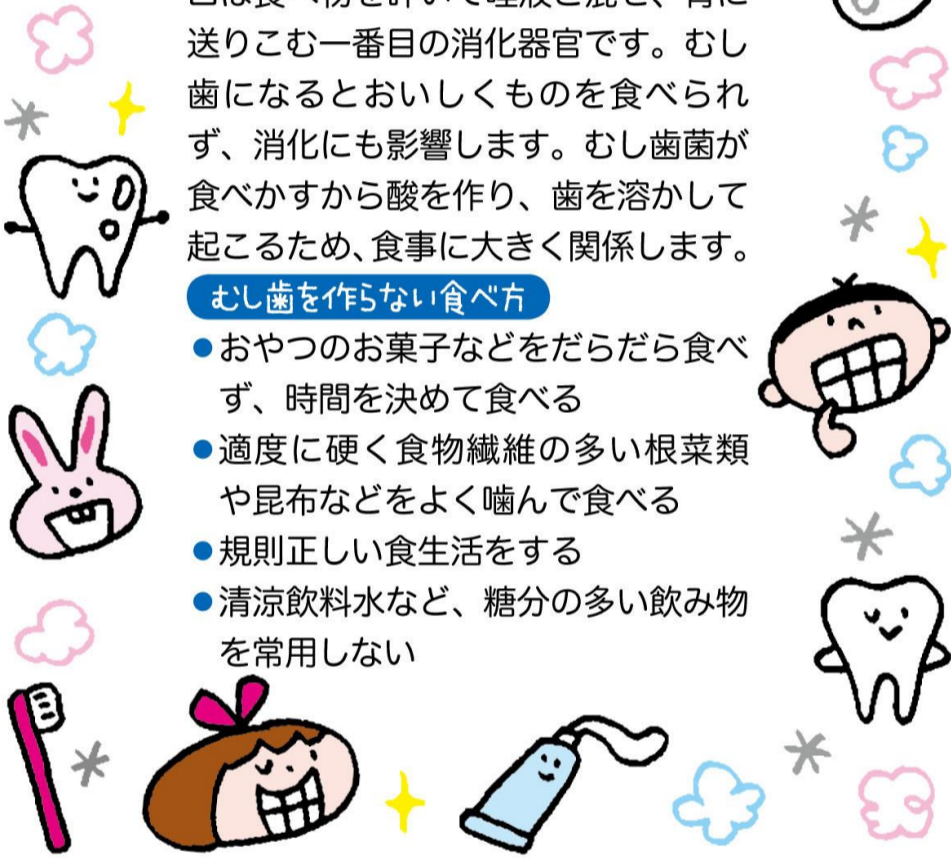
じめじめとした雨と気温の上昇で、細菌の喜ぶ条件が揃います。いつも以上に、生鮮食品や残った食品を常温放置しないように気をつけ、調理前や生肉、生魚、生卵を触ったあとも必ず手洗いを徹底して食中毒を予防していきましょう。蒸し暑い季節になりますが、たくさん食べて寝て、元気に過ごしていきたいですね。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



おたかぐみいちご飴クッキングの様子

今年度のクッキングは子どもたちのリクエストで実施することになりました。第1回目はいちご飴！砂糖と水から飴になる変化を見ている姿はとっても真剣でした。飴にいちごをくぐらせる作業に少し苦戦していましたが、つるんとした飴が完成し、素敵な笑顔を見せてくれました。これからも作ることへの楽しさを感じてくれたら嬉しいです。お家でもぜひ、挑戦してみてください！



食の意欲がわく盛りつけのコツ

食べやすい形と量で

こどもが食べづらいと感じたり、量が多すぎるとは、食べ残しの原因になってしまいます。こどもが手や箸などでつかみやすい形か、口に入れやすい大きさかを確認しましょう。つかみにくいものはピックを使ったり、小さな容器に入れてスプーンを添えたりすると、食べやすくなります。また食べきった喜びを感じるために、食べられる分だけよそうようにしましょう。



おすすめメニュー

豆腐の中華風丼

材料 (作りやすい分量)

木綿豆腐 1丁
 豚小間 200g
 キャベツ 1/8玉
 人参 1/2本
 干し椎茸 10g
 青梗菜 1/2袋
 筍 50g
 にんにく 1片

ごま油 大さじ1
 砂糖 大さじ2
 食塩 小さじ1/2
 醤油 大さじ1 1/2
 鶏ガラスープの素 小さじ1
 水 1カップ
 片栗粉 大さじ1

作り方

- ①干し椎茸を戻して千切り、キャベツをざく切り、人参を短冊、筍を短冊、豆腐をさいの目に切る。
- ②青梗菜は切ったら茹でておく
- ②調味料をすべて混ぜ合わせておく
- ③鍋にごま油を熱して、刻んだにんにくを入れ、香りが出てきたら、豚肉を炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、固い野菜から順に入れ、全体に油をなじませる。(筍は別茹でておくと食べやすい)
- ⑤混ぜ合わせておいた調味料と水を入れて煮込む
- ⑥全体に火が通ったら、さらに豆腐と茹でておいた青梗菜を入れて煮込む
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！