

紫陽花が綺麗に咲き始め、季節の変わりを感じる頃となりました。気温や湿度が高くなるこの時期は、食欲が落ちやすくなる時期でもあります。6月はきゅうり・トマト・なすなど初夏の野菜がおいしい季節です。栄養バランスの良い給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。6月もさまざまな食材に触れたり、旬の食材を味わいながら子ども達の食への興味を育てていきたいと思えます。



【食中毒に注意！手洗いはかかさずに】

気温や湿度が高くなるこの時期は、子どもの体調も崩れやすくなりますが、食中毒も起こりやすくなります。以下のポイントに注意して、大切な子どもの健康を守るため、園とご家庭とで一緒に気を付けて行きましょう。

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く重症化することもあります。食中毒の主な原因は梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいため注意が必要です。食中毒予防を意識して過ごしましょう。

食中毒予防 3原則!!

- 細菌をつけない
調理前だけでなくこまめに手洗い
- 増やさない
清潔な容器やラップを使って早めに冷蔵保存
- やっつける
加熱・消毒殺菌する
残った食品も再加熱

園では、手洗いや調理器具の消毒、食品温度の管理などを徹底し、安心安全な給食作りに努めています。ご家庭でも「しっかり手を洗う」「作った料理は早めに食べる」などを心がけ、また登園前の体調確認にもご協力をお願いいたします。

クッキングに挑戦しよう



年齢が小さくても、やってみたい！という気持ちが芽生えたら料理の体験をさせてあげることが大切です。本物の食材と道具を使って自分で考えて作り上げるクッキング体験をすることで、考える、そして正しい判断ができるようになります。

食育体験で最も大切な子ども達の育ちは、「こんな難しいものでもやり遂げた！」
「わたしってすごい！」と心から思える自己肯定感なのです。包丁はもう少し大きくなってからと考えてしまいがちですが、年齢は関係なく正しい扱い方をきちんと説明すれば子ども達は理解します。幼い頃から物を正しく使う、工夫する、考える力を養い経験を繰り返すことが必要で、同時に達成感も感じられます。

◆子どもに伝えたい！安全な包丁の使い方5か条◆

- ①ネコの手で押さえる
- ②小さい・硬い食材は指を伸ばして包丁の背を押して切る
- ③押したい引きたいして切る
- ④みじん切りは両手でトントン
- ⑤刃先には触らない



【カレークッキング開催します】

6月11日（木曜日）はずらん組がカレークッキングを行い、クラスで力を合わせてカレー作りに挑戦します。カレーに入れる具材も自分たちで話し合っ決めて、食材の買い物にも行き、野菜を切り、煮込んで完成させるカレーの味はいつも以上に特別ですね。カレー作りを通して、食材への感謝・調理の大変さ・仲間と協力する楽しさを子どもたちに感じてもらえる貴重な食育の機会です。包丁の使い方や火の扱い方など、安全に配慮しながら先生たちと一緒に進めていきます。当日の様子を、ぜひおうちでも聞いてみてください。苦手な野菜もちょっぴり食べられるきっかけになるかもしれません。

【食卓のすすめ】

今年も保育園で野菜の栽培が始まりました。色々な野菜の実りをぜひ観察してみてください。上手く出来上がったなら収穫を行い、茹でたり炒めたりして食べたいと思います。また7月の食育はなでしこ組でとうもろこしの皮むき、枝豆切り、すいかわりを予定しています。食育を通して食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど「食の世界」を広げていきたいと思えます。