

そあ食だより

2018年 6月号

文責 森谷・仙石

食中毒に注意

雨の日が多く、ジメジメと蒸し暑いこの時期は、食中毒菌が活発になります。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、食品の取り扱いには気をつけましょう。

食中毒予防の3原則

① つけない

- ・手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- ・冷蔵庫で生肉や生魚を保存するときは、ビニール袋などに入れ他のものと区別する。

② 増やさない

- ・残った食材や料理は、常温で保管するのではなく冷蔵庫で保管する。

③ やっつける

- ・食中毒菌は加熱によって死滅することがほとんどです。食材の中心部までしっかり加熱を行うことを意識して調理をしましょう。

梅仕事が始まります

園庭の青梅が収穫時期を迎えました。今年も子どもたちと、園庭の梅や奈良県から取り寄せた梅を使って、梅シロップ、梅干し作りを行います。昔から受け継がれてきた梅干し作りの文化を、子どもたちに伝えていきたいと考えています。



梅干しの健康パワー

* 食中毒から身を守る

お弁当といえば、ごはんに梅干しを添えるのは定番。梅干しを入れると、細菌の増殖を抑制する効果があるため、食品衛生上理にかなっているのです。蒸し暑いこの時期には、ぜひ梅干しを1個入れましょう。

* 疲労回復効果

梅干しに含まれるクエン酸には、運動などによって筋肉に蓄積される疲労物質の乳酸を分解する働きがあります。乳酸を燃焼させて老廃物を排出させるため、疲労物質が体内に残りにくくなり、毎日元気に過ごすことが出来ます。

*食事アンケートへのご協力ありがとうございました。ご家庭での食事の様子や、嗜好等をふまえて保育園の献立に反映させていただきます。

食材に触れる

～ふき～

ふきの特徴である苦味には抗酸化作用があり、免疫力を高める力があります。

また、ふきには強いアクがあるためアク抜きをする必要があります。アク抜きは塩で板ずりをし、塩がついたまま茹でるだけです。



子どもたちは、匂いを嗅いで「葉っぱの匂いがする」と言いながら皮をむいてくれました。食材に触れることで“食べたい”という気持ちが育まれていきます。皮をむいたふきは、おやつで美味しく頂きました。



皮むきを子どもたちにお願ひしました！

2歳児の子どもたちに玉ねぎの皮むきをお願ひしました。

1歳児の頃から皮むきをお手伝いしてくれているため、どこまでむいたらいいか分かっているようです。

上手に指先を使ってむいてくれました。



春になり、色々な食材に触れる機会が増えてきました。夏はどんな野菜が取れるか楽しみです。

