

食育だより

令和3年度5月わかば保育園

岩付 朋華

新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。外でたくさん遊んできたこどもたちが「今日の給食なーに？」とランチルームへ来てくれる姿を毎日楽しみにしています。また、給食室へきて「今日のごはんもおやつもおいしかったよ」「いつもありがとう」と声をかけてくれる子もいて、元気と幸せをもらっています。しかし、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきたいと思います。また、暑さに慣れていなく、朝晩や前日との気温差がある事で、熱中症になりやすい時期でもあります。こまめな水分補給や食事、休息をしっかりととりましょう。



キャベツがたくさん採れたよ

わかばっこ農園で、キャベツの収穫を行いました。大きいものや小さいもの、お花が咲いているものもありましたよ！！採れたキャベツは給食で提供しますので、楽しみにしててくださいね。ほかにも野菜が植えてあります。収穫を楽しみにしててくださいね



秋にたくさん採れるよ！

もうすぐ収穫予定

細心の注意を！ 暑い日のお弁当作り

食べ物が傷みやすくなるこの時期。気温が10℃を越えると徐々に菌が繁殖し、20℃を超えると一気に増えるので、注意が必要です。

<ポイント>

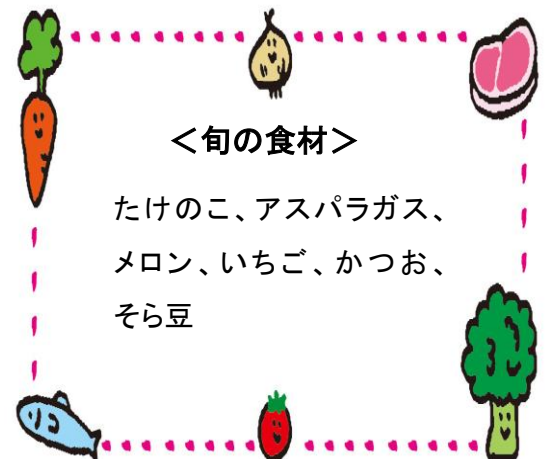
- しっかり加熱する…食材には必ず火を通し、おかずの仕切りはレタスなどではなく、アルミ等にし、冷ましてから詰めるようにしましょう。
- 水分は残さない…水分が多いと菌が繁殖する原因になります。煮物を入れる場合は、おかずの下にかつお節やごまを敷くと水分を吸収してくれます。炒めものは片栗粉をまぶすと良いですよ。
- 食材や味付けで工夫を…お弁当の味付けはいつもより少し濃くなるように意識しましょう。殺菌効果がある、梅干し、生姜、にんにく、パセリ、カレー粉等取り入れるのもよいですね。



<甘酒フルーツヨーグルト>

- 材料●4人分
 無糖ヨーグルト…120g
 甘酒(濃縮タイプ)…120g
 バナナ…100g
 りんご…50g
 みかん缶…100g
 パイン缶…100g

- 作り方●
 ①ヨーグルトと甘酒を混ぜる。
 ②果物やフルーツ缶を①に和える
 ★お好みで果物の量や種類を変えたり、甘酒の量を調節して、自分好みのものを作って見るのも楽しいですね。



<旬の食材>

たけのこ、アスパラガス、
メロン、いちご、かつお、
そら豆