

# 6月 給食だより

2022年5月31日発行

ゆらりん白金保育園

高橋香おり



雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。子どもの食事や健康について気になることがありましたら、お気軽にご相談下さい。

## 食中毒を予防しよう

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。味や臭いに気付かず食べてしまうということもあるので、きちんと予防していきましょう。

### 家庭での食中毒対策のポイント



- ・冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は、買い物の最後に買いましょう。
- ・作業の前や肉、魚、卵を扱った後は、必ず手を洗いましょう。
- ・調理器具はしっかりと消毒をしましょう。漂白剤や熱湯・煮沸が効果的です。
- ・冷凍食品は室温での解凍を避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍が望ましいです。
- ・加熱調理する食品は十分に加熱をしましょう。
- ・食品は、室温に長く放置せず、早く冷えるよう浅い容器に小分けして冷蔵庫へ入れましょう。
- ・残った食品を温め直すときも、十分に加熱をしましょう。

## 6月は食育月間です

6月は食育基本法が制定され月であることから、食育月間として食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図るために定められています。

- ・食を通じたコミュニケーションの促進と子どもの生活リズムの向上
- ・健康寿命の延伸の為の食生活の実施
- ・食の循環や環境への意識
- ・伝統的な食文化に関する関心と理解

などに重点を置き、この食育月間中は国や自治体、地域等で様々な食育推進運動の展開を行っています。ご家庭でも、いつもの食生活を見直すきっかけにしてみてください。保育園でも年間を通して食の大切さを伝えたり、様々な食体験ができるような食育活動を計画していきます。

## 5月の人気メニュー

材料＜幼児食一人分＞

- ホットケーキ粉 18g
- じゃがいも 15g
- 青のり 0.2g
- 食塩 0.1g
- 牛乳 15g
- 粉チーズ 1.8g
- 油 2g

## 新じゃがのホットケーキ

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて茹でる。
- ②①をつぶし、ある程度つぶれたら、牛乳を入れてなめらかにする。
- ③②にホットケーキ粉、青のり、食塩、粉チーズを入れて混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、両面焼いたら完成。



じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力が高まり、風邪予防の効果が期待できます♪

