

# 6月 食育だより

こども園めばえ 令和5年6月

梅雨に入り、食中毒が増える時期になりました。  
 菌を繁殖させないためにも「**つけない(手洗い)**」「**増やさない(冷蔵・冷凍保存)**」「**やっつける(加熱殺菌)**」の三原則を守って食中毒を予防しましょう。

## 食中毒予防の三原則

### 「つけない」(手洗い)

食事の前は手を清潔にすると共に、「これからご飯を食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。

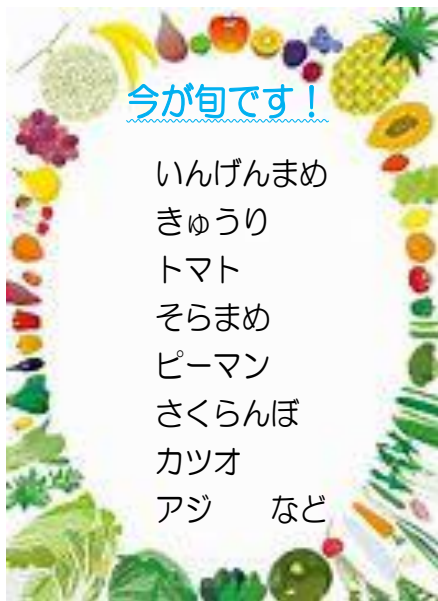
食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。  
 食事前後の手洗いは習慣にすることが大事です。  
 また、お母さんも調理前にはしっかり手洗いをしましょう。

### 「増やさない」(冷蔵・冷凍保存)

食中毒菌は温かい場所を好み、どんどん増えます。  
 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐ冷蔵庫に。  
 残り物はすぐに冷まして冷蔵または冷凍しましょう。

### 「やっつける」(加熱殺菌)

細菌やウィルスを生体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。  
 料理はしっかり芯まで加熱しましょう。  
 生肉・生魚を使った調理器具などは、洗って熱湯をかけましょう。



### 今が旬です!

いんげんまめ  
 きゅうり  
 トマト  
 そらまめ  
 ピーマン  
 さくらんぼ  
 カツオ  
 アジ など

### 「あっ!大きくなってる!」

さくら組さんのミニトマト・3歳児さんのピーマンも生長し、小さい実を見つけて喜んだり、ピーマンを収穫した3歳児さんは匂いをかいで「ピーマンの匂いする」と五感を使って生長を感じ取っていました。



## “さあ、たのしいたいけん”

### めばえのうえん?! たんじょう!!

園の近くの畑を借り、サツマイモの苗差しをしました。  
 土の感触を味わいながら、4・5歳児さんで頑張っって苗差しをし、みんなで「大きくなってね」と声を掛けました。  
 種から育てたキュウリ・ミニトマト・ピーマン・オクラの苗も生長し、畑にお引越し。慣れた手つきで植えることができました。  
 もちろん、生長の観察・水やりも忘れずに頑張っています。  
 「葉っぱの数が増えとる!」「何かトゲトゲみたいなのがあるよ」と子どもたちの観察力が光ったり、水やりも園から水を運び、バケツやペットボトル・ポリタンクと、様々な容器を使って運び、重たくて助けを呼び協力する姿も…。野菜の生長と共に子どもたちの心も育っています。



### いちご狩りのひみつ

今年も豊増さんのいちご農園でいちご狩りを楽しませていただきました。



子どもたちはいちごの多さに驚きながらしゃがんでとったり、とったいちごを友だちと見せ合ったりしていちごを収穫することができました。収穫後は美味しいいちごを食べて大満足。



いちごについての質問もし、翌日「いちご狩りのひみつ」を子どもたちと確認しました。  
 ①クルッと手首を回してとる②真っ赤ないちごをとる(美味しい・甘い)③葉っぱをとって、葉っぱの方から食べると甘い④白や緑のいちごはとらない⑤できるだけ早く食べると、子どもたちもしっかりいちご狩りのひみつを理解していました。写真を見ながら他の先生たちに説明したり、絵を描いたりしていちご狩りを振り返りました。





