

6月 食育だより

こども園めばえ 令和4年6月

梅雨が明けましたが、まだまだ湿度や気温が高く、細菌性の食中毒が増える時期です。

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。



食中毒への対策

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。

園での調理は、**料理が中心まで十分に加熱されているか**温度計で測定し（85℃で1分以上）、調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。

また、調理師は**マスクを着用**し、しっかり**手洗い**をした上で、**アルコール消毒**を行うなど食中毒の予防に努めています。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中の季節を感じてきました。

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。

子どもたちと一緒に野菜を育てたり、収穫をする体験を通して、食べ物で季節を感じる感性を育て、旬の物を食べることの大切さを伝えていきましょう。

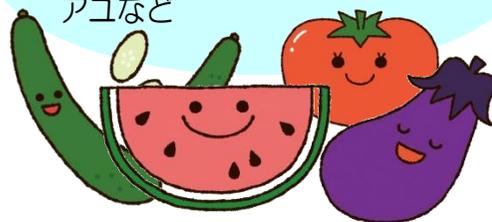


家庭での予防

- 調理前はしっかり**手洗い**をしましょう！
- 食品は十分に**火を通**しましょう！
- 調理後は**すぐに食べ**ましょう！
- 残り物は**冷蔵庫**に入れましょう！

【旬の食材】

枝豆・きゅうり・冬瓜・トマト・ナス・スイカ・あんず・カンパチ・アユなど



※**キュウリやスイカ**には、**体を冷やす効果**があります。**トマト**には、**日焼けした肌を回復させる働き**も期待できます。

サツマイモの苗さし 頑張ったよ！

6月8日、4・5歳児さんでサツマイモの苗さしに出かけました。
畑に着くと長靴に履き替えてやる気十分！



葉っぱが隠れないように上手に土をかぶせていました。
「おおきくなーれ！」と声をかけ、秋の芋ほりを今から楽しみにしているようです。



楽しい、おいしい、いちご狩り



6月10日、豊増さんのいちごハウスへいちご狩りに出かけました。
たくさんのいちごに子どもたちも大喜び。

いちごの採り方を教えてもらおうと、早速手首をクルッとひねらせながらたくさんのいちごを収穫できました。

「苗はどうやって植えるのですか？」「いちごの色が色々あるのはどうして？」など疑問に思ったことを質問すると、詳しく教えていただき、子どもたちの興味関心が高まった

ひと時でした。

試食をすると「あまい！」「おいしい！」と子どもたちも大満足でした。



もも・さくら組 さやいんげんづくりに挑戦！

小さいお友だちのもも・さくら組さんたちも、今年度初めてさやいんげんの栽培に挑戦しています。

土を入れていると、「したい！」と意欲満々のさくら組さん。種を丁寧にまいていました。



交替で水やりをし、「おおきくなーれ」とお願いしています。



こんなに大きくなったよ！

