

# 食育だより No. 3

2024年6月1日 みなみひの保育園

季節の変わりめで体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかりと加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けてください。

## 土作りをして苗を植えました！

幼児クラスとちゅうりっぷ組の子ども達が夏野菜の栽培を始めました。各クラスで保育士と子ども達が相談して何の野菜を育てるのか決め、土作りを行いました。土作りは、古い土をビニールシートに広げ、根や石等を取り除きそこに新しく土と肥料を加え混ぜていきます。たんぽぽ組から順番を待ってシャベルを受け取ると、カー杯に土を混ぜていく子ども達。「よいしょ！」「もっといれる？」と張り切りながら土をすくってプランターに入れたり、年上の友達は積極的に年下の友達を手伝う姿もありました。その後は各クラス、用務員の先生にコツを教えてもらいながら苗植えをしました。子ども達が土に触れ苗や種を植えることで、野菜育成への興味関心や収穫への期待が膨らむ事が出来るようにしています。子ども達も職員も野菜の収穫を楽しみにしています♪

今後も食育活動として、給食やおやつで提供される様々な野菜に触れたり、簡単なクッキング活動を行ったりしていきたいと考えています。子ども達の「やってみたい」と思う気持ちを大切にしながら関わっていききたいです。



## 食中毒の予防治法

### ●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

### ●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

### ●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

### ★今月のお誕生日メニュー★

- ・ごま塩ごはん
  - ・ハンバーグ
  - ・ブロッコリー、人参グラッセ
  - ・みそ汁 メロン
- おやつ
- ・牛乳
  - ・カエル蒸しパン

### ★今月の多文化メニュー

### ミーゴレン【インド 炒め】★

ミーゴレンはインドネシアの麺料理で、特有のスパイスとハーブが合わさったシーズニングを使用した独特の味わいを持つ料理です。ナシゴレンのナシは「ご飯」、ミーゴレンのミーは「麺」で、ゴレンは「炒める」を意味します。

