



食育だより

オレンジ保育園

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は食中毒に注意が必要です。味や風味の変化に気づかずに、菌が増えた食品を食べてしまうことがあります。しっかりと加熱し、調理したら早めに食べる、冷蔵庫・冷凍庫で保存するなど、食品の管理に気をつけましょう。また、季節の変わり目で体力が落ちやすい時期ですので、体調管理にも気をつけましょう。

6月は「食育月間」です！！

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。ご家庭でできる食育をいくつかご紹介しますので、ぜひこの機会に食育に取り組んでみてください。

みんなで楽しい食卓



家族で食卓を囲み、食材や料理のこと、園であったことなど会話を楽しみましょう。

郷土料理を食べよう



郷土料理は先人の知恵です。歴史的に培われた料理があることを知しましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

一緒にお買い物



食材の旬や値段、社会や経済のことまで。買い物は子ども達にとって学びの場となります。

食事のマナー



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう。

1. つけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包



2. 増やさない
低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存



3. やっつける
加熱・消毒
食材・器具の殺菌



家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(85℃1分以上)で消毒。

おいしく食べよう グリーンアスパラガス

ひとつの株から若い芽が何本も、次々と生えてくるアスパラガスは、生命力にあふれた食材です。日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光を当てずに育てるホワイトアスパラガスがあり、両者は品種の違いではなく、栽培方法が違うだけ。アスパラギン酸はアスパラガスから発見されたことから名付けられたアミノ酸で、疲労回復を促す効果があります。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養価的には優れているといえます。

親子クッキングのすすめ

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

- ★ちぎる...レタスやキャベツをちぎってみましょう。
- ★洗う、茹でる...水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
- ★もむ...野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしく食べられます。
- ★まぜる...油・酢・塩=2:1:0.1をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。

サラダにゆで卵や小さく切った焼いたパンをクルトンにしてトッピングすると見た目や食感も楽しくなります♪

