

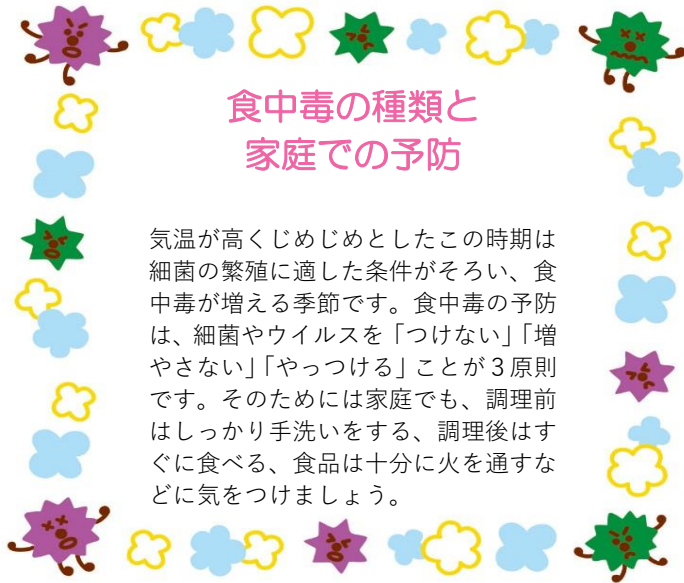


6月給食だよ



令和7年6月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

雨の多い季節がやってきました。季節の変わり目であるこの時期は体調を崩してしまうことや、食欲も低下しやすくなります。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。また、気温が高くなってくるときの時期は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすいので、ご家庭でも注意が必要です。体調・衛生管理に十分気を付けて過ごしましょう。



食中毒の種類と 家庭での予防

気温が高くじめじめとしたこの時期は細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

つき組・ほし組 『そら豆さやむき』

食育活動では“そら豆のさやむき”に挑戦しました。つき組は「そらめくんのベッド」、ほし組は「そら豆の黒いすじ」というお話を観たりそら豆や他の豆についての話を聞いたりしました。その後、さやむきを行い、さやの中からそら豆が出てくると、本当に黒いすじがあるか確認し、大きなお豆が出てくると嬉しそうに見せてくれました。40本のそら豆はあっという間にむき終わり、午後のおやつにおにぎりと一緒に“ゆでそら豆”として提供しました。



5月食育集会 テーマ「食事のマナーについて知ろう」

食事のマナーの確認では【〇×クイズ】形式で行いました。“ひじについて食事をしないこと”、“食器の置き方、食具の持ち方”を知りました。正しい姿勢は年長さんにお手本になってもらいました。①背筋をのばす、②足は閉じて前に揃える、③机とお腹の距離はこぶし一つ分あける。みんなで正しい姿勢をとりました。給食の時には“正しい姿勢”を意識している姿が見られました。



給食レシピ～ヨーグルトポムポム～

＜材料 作りやすい分量＞

- ◎小麦粉…60g
- ◎ベーキングパウダー…2.5g
- ◎砂糖…大さじ1と1/2
- ◎ヨーグルト…100g ▲りんご…75g
- ▲バター…25g
- ▲砂糖…小さじ1



＜作り方＞

- ① りんごはくし切りをスライスし、砂糖をまぶす。水分が出てきたらバターでソテーしておく。
- ② 小麦粉をベーキングパウダーはふるっておき、ヨーグルトと砂糖を加え混ぜて、①のりんごも混ぜる。
- ③ 耐熱カップに流し入れてオーブン 180℃10分～ふっくらと焼き色がつくまで焼いたら完成。