

キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

ジメジメする梅雨の季節がやってきました。

梅雨時や夏になると心配になるのが食中毒です。今の時期キッチンでは衛生面に特に敏感になり、食中毒を起こさないように細心の注意をはらっています。家庭でも食中毒に注意して食品の保存・調理はひととき配慮ください。

★昼食試食会（1歳以上）★

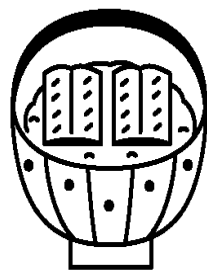
6月8日（土）昼食試食会を行いました。9世帯21人の方にご参加いただきました。

保育園の昼食から子ども達に人気のあるメニューを主食3品、主菜4品、副菜4品試食していただきました。また、栄養士からはバランスゴマを使い、「食事の栄養バランス」についてお話しさせていただきました。試食の時は、皆様たくさんおかわりして頂き、また普段の家庭での食事の様子を伺ったり、園での姿をお話することができとても和やかな会になりました。



★1歳児(ばんぴ組)のおやつについて★

6月までは雑炊、果物と軽食のおやつを用意していましたが、7月1日からは幼児と同じおやつのメニュー内容となります。当園のおやつは、市販菓子に頼らず手作りになっています。また、おかわりができるように量的にも準備しています。



★7月22日は土用の丑の日です★

丑の日にうなぎを食べると夏負けしないというおれがあります。

葛飾区では「水と緑の区」と言われているように、川に囲まれた自然豊かな土地がら昔からうなぎが名物だったそうです。ふるさと「葛飾」の郷土の味を子ども達にも传承したいという気持ちをこめ、「夏場元気に過ごせますように」という意味をこめて毎年、「土用の丑の日」にうなぎを昼食のメニューにしています。（地域でとれるうなぎは残念ながら放射能の数値が高かったようです。そのため今回のうなぎは愛知県産を使用します。）



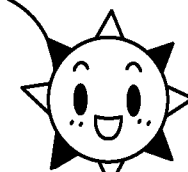
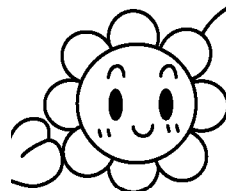
★ぞう組さん、びわゼリー&梅ジュースを作りました★

びわゼリーは園庭でとれたびわを収穫し、皮をむいて、1口サイズに切りました。鍋にゼリー溶液を作り、バットに移し、その中に、びわを入れて冷蔵庫で冷し固めました。おやつ時には小さいお友達のためにウエイトレスになり、自分達で作ったびわゼリーを運びました。小さいお友達に「おいしい！」と言ってもらえて大満足のぞう組さんでした。

梅ジュースは、きれいに手を洗ってから、楊枝で、梅のへたをとり、穴をあけました。瓶に梅と砂糖を交互にいれていき完成！！梅の上から砂糖をふりかけるのを見て「雪みたいだね」とぞう組さん。あとは梅ジュースになるのを待つばかり。子ども達は待ち遠しいようで梅ジュースの瓶を見るたびに「梅ジュースもう飲める？」と聞いています。



☆おいしい夏野菜をたくさん食べましょう☆



- きゅうり…利尿作用があり、余分な熱や塩分をとります。
- ピーマン…血液をサラサラにしてくれます。
- トマト…食欲増進効果があります。
- なす…血液めぐりをよくします。
- すいか…むくみをとる効果があります。
- とうもろこし…胃腸の調子を整えます。

しっかり水分補給をしましょう♪

夏本番！プールにはいっていても汗をかくといわれていますし、水分はこまめにとるようにしましょう。水分といってもジュースは糖分が多くはっています。飲みすぎは子ども達の内臓の負担になってしまいますので気をつけてください。なるべく麦茶やお水にしましょう。