



金沢愛児園  
2023年6月号

季節の変わり目で梅雨に入ります。この時期は食中毒に要注意です。

① しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

## いろいろな野菜に触れてみよう！

たんぼぼ組は4月と5月にブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼうと色々な野菜に触れてみました。にんじんを「にんにん！」と指さしたり、たまねぎの皮を剥こうとしたり転がしたり親しみながら触れていました。ブロッコリーやごぼうは見慣れないからか少々驚いた様子でしたが、ごぼうの長さに大喜びしたり、ブロッコリーを持ち口を開けて食べようとする姿が見られました。これからも野菜に興味関心を持ってもらい、食事の時間がより楽しく過ごせたらいいなと思います。

## にんじんを包丁で切ってみよう！

さくら組は年長さんになって初めてのクッキング！にんじんを短冊切りしてもらいました。さすが年長さん！エプロンと三角巾を身につけドキドキワクワクしながら静かに順番を待っている様子が見られました。みんな上手に【ねこのて】でしっかり抑えて薄く細かく切ることができました。素晴らしい仕上がりだったのでそのままおやつの鶏ごぼう御飯に入れることができました！さくら組の切ってくれたにんじんはとても美味しかったです。



### 咀嚼の大切さ



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



### 食中毒の予防法

- ・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。

玄関・ゆい組にて給食レシピ配布中です！

・松風焼

・にんじんポンデケーキ