

# キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

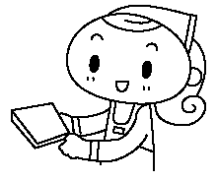
ジメジメする梅雨の季節がやってまいりました。

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・調理にはひとときわ気をつかっていきましょう。

## ★昼食試食会（1歳以上）★

6月9日（土）昼食試食会を行いました。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3品、副菜4品試食していただきました。また、栄養士からはエプロンシアターを使い、「朝食の大切さ」についてお話しさせていただきました。今年で4度目の試食会でしたが、皆様にたくさんおかわりして頂き、和やかな会になりました。

また普段の家庭での食事の様子なども伺うことができ、「おやつレシピが知りたい」や「野菜の大きさが参考になった」などの貴重な意見も聞くことができました。



## ★1歳児(ばんび組)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2日からは幼児と同じおやつ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。

## 使用頻度の高い食品産地一覧

|            |     |         |         |          |
|------------|-----|---------|---------|----------|
| 米…石川県      | 野菜類 | 人参…埼玉   | 大根…神奈川  | 玉ねぎ…北海道  |
| 味噌…長野      |     | りんご…青森  | もやし…群馬  | えのき…長野   |
| 卵…群馬       |     | きゅうり…高知 | みかん…山口  | さつまいも…徳島 |
| 鶏肉…岩手      |     | トマト…熊本  | ピーマン…高知 | きゃべつ…愛知  |
| 豚肉…千葉      |     | なす…群馬   | メロン…熊本  | すいか…群馬   |
| 牛乳…埼玉県戸田工場 |     |         |         |          |

## ★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。作り終わったあとは、「今日のおやつが楽しみだね」ととても嬉しそうでした。

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入れていき完成！！あとは梅ジュースになるのを待つばかり。子ども達は「いつできるの？」と今から待ち遠しいようです。



## ☆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。

## ★7月27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いわれがあります。保育園でも、「夏場元気に過ごせますように」ということと、川の町「葛飾」では、昔から食べられているといううなぎ。子ども達にも伝承するという意味をこめて、今年も、「土用の丑の日」に貴重なうなぎをだす予定です。