

# 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ご配慮ください。

### ★昼食試食会（1歳以上）★

6月7日（土）昼食試食会を行いました。12世帯29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2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。子ども達はエプロンシアターに興味津々。「今日朝ごはん食べたよ」など子ども達の声も聞くことができました。試食の時には、皆様に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29日は土用の丑の日です★

毎年、保育園では、「葛飾」の郷土の味を子ども達にも伝承するという意味をこめ「土用の丑の日」にうなぎを昼食のメニューにいれていましたが、今年、「ニホンウナギ」が絶滅危惧種に指定されました。うなぎの減少の理由としては、生息地としての環境が失われたこと、ダムなどの建設で川と海とを行き来するうなぎの回遊が妨げられたこと、乱獲、食べすぎが挙げられています。

「ニホンウナギ」を大切にするためにも、今年は、

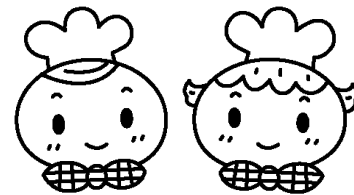
「土用の丑の日」は、「さんまの蒲焼き丼」にして、子ども達へも大切なウナギのこと、そして古くから川の町葛飾で親しまれてきたウナギのことを話していきたいと思ひます。



### ★ぞう組さん、びわゼリー&梅ジュースを作りました★

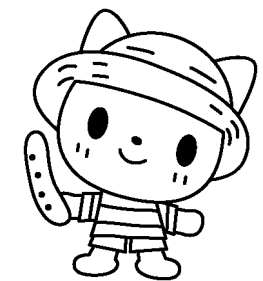
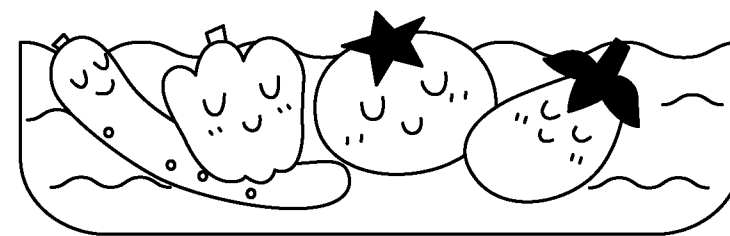
びわゼリーは園庭でとれたびわを収穫し、皮をむいて、1口サイズに切りました。鍋にゼリー溶液を作り、バットに移し、その中に、びわを入れて冷蔵庫で冷し固めました。おやつ時には小さいお友達のためにウエイトレスになり、自分達で作ったびわゼリーを運びました。小さいお友達に「おいしい！」と言ってもらえて大満足のぞう組さんでした。

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！！あとは梅ジュースになるのを待つばかり。梅と砂糖が重なってるのを見て、「枝豆ご飯に見えるね」や「砂糖が雪みたいだね」といろいろ見立てて楽しそうでした。子ども達は梅ジュースの瓶を見るたびに「まだお砂糖とけてないね」と待ち遠しいようです。



### ☆夏野菜で熱をとりましょう☆

きゅうり・トマト・ナス・レタス・オクラなど、夏の暑い時期に旬をむかえる夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。冷房に頼りすぎるのではなく、夏野菜を食べて体の中から熱をとるようにしましょう。



### ☆朝ごはんを食べて夏ばてを吹き飛ばそう☆

- 朝ごはんを食べましょう。  
(朝ごはんは1日のエネルギーの源です)
  - 早寝早起きで毎日の生活リズムをつくりましょう。  
(朝ごはんを食べるためには早寝早起きのリズムが大切です。)
  - たんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分とりましょう。  
(エネルギーを作るのを助けてくれるのがたんぱく質、ビタミン、ミネラルです。)
- \*朝ごはんを食べてたくさん運動し、しっかり休息をとって夏ばて知らずになりましょう。

