

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味に気づかずに食べてしまいがちです。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。

離乳食試食会



5月14日(土) 離乳食試食会を行いました。在園児8家族、地域の方1家族23名の方に参加頂きました。離乳食について栄養士からお話をし、試食献立を目の前で実際に調理、説明をさせて頂きました。試食の時間には、子ども達がもりもりたくさん食べてくれ、父母の方にも保育園の離乳食を味見して頂きました。また、日頃の様子や気になる事、食事の悩みなども交流し、調理師、保育士、看護師と共にとっても良い時間を過ごすことができました。



ぞう組クッキング

5月12日(木)にぞう組のクッキングを行いました。今回は、スマイルの会(保育園でのお泊りの日)に向けて、カレーライス、豆腐とねぎの味噌汁を作りました。包丁を使うのは二度目でしたが、「ねこのてにするんだよね～」など、一人一人が確認しながら切っていくことができました。玉ねぎを切っているときには、「めがいたい」「なみだがでてきた」と苦戦している様子でした。じゃが芋は皮をむくのが難しかったのですが、丁寧にひとつひとつむいてくれました。お肉を炒めると、「おにくのいろがかわったー」と驚いた声も聞こえてきました。カレーを煮込んでいる間は少し時間が空きましたが、「まだかなー」「もうおなかすいちゃったよ」などと待ちきれない様子でした。カレーが出来上がると、みんなとても喜んでいました。おかわりもたくさんし、お腹いっぱい満足したクッキングになりました。



夏野菜を食べましょう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますので、これからの時期たくさん食べられるとよいですね。

- ・ トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効です。
- ・ きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用があります。
- ・ なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れます。
- ・ オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です。

