

# キッズランチニュース

たかさご保育園

梅雨の季節に入ります。気温と湿度が上がり食欲も低下しやすくなる時期ですね。喉が渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事でも体力を維持していきましょう。

## 夏野菜をたくさん食べましょう

これから旬をむかえる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。  
・6月の献立は夏野菜のトマト、きゅうり、なす、オクラなどをたくさん取り入れた献立となっています。夏野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう～♪

### トマト

・トマトの赤さの要因であるリコピンには、抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防に良いといわれています。



### きゅうり

・95%以上が水分で、カリウムが豊富に含まれています。からだにこもった熱を取り除いてくれます。



### なす

・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれており、からだの調整機能に優れています。



### オクラ

・独特のぬめりは整腸作用やコレステロールを低下する作用があります。



## 食中毒に注意しましょう

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。食中毒を予防する為には、菌を「つけない、増やさない、やっつける」事が大切です。ご家庭でできる食中毒予防としては…



### つけない

・調理をする時には手をよく洗いましょう。(調理前だけでなく、生肉や魚を触った後、サラダなど加熱せずに食べる野菜などを切る前などもこまめに手を洗うようにしましょう。)

### 増やさない

・生鮮食品や調理後の残った食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。(陽のあたる場所や常温での保存は菌が繁殖する原因となります。清潔な容器に入れて保存しましょう。)

### やっつける

・調理の際、食品をよく加熱することでほとんどの食中毒菌を死滅させることができます。特に肉や魚は十分加熱してから食べるようにしましょう。  
・ふきん、まな板などの調理器具も使用後には熱湯やキッチンハイターなどの漂白剤を使用し、消毒・殺菌することで食中毒予防に効果的です。

## 離乳食講習会を開催しました

5月18日（土）離乳食講習会を行い、地域の方、園児の方合わせて5家族の方にご参加いただきました。

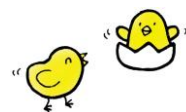
栄養士より離乳食の進め方や実際に保育園の離乳食作りを紹介した後、実演で調理をしました。その後、子ども達、保護者の方にも離乳食を試食していただき、「参考になりました!」「家でも作ってみます!」などの言葉をいただきました。他に保育士や看護師も参加し、離乳食だけではなく、育児の悩み相談の場となり、和やかな会となりました。

保育園の離乳食作りは、クックパッドや動画でもご覧になれます。ぜひご覧ください。

### 【動画】

YouTubeにて限定公開しています。リンクまたはQRコードより視聴ください。

<https://youtu.be/QMsbg9Efxe0>



＼ほいくえんの／

# 離乳食

## 簡単!レシピ

幼児食も!

おやつも!

保育園の献立を  cookpad でご紹介!

簡単! 保育園の「離乳食」をご紹介します。初期食から後期食まで、おかゆや汁物、レシピをクックパッドに掲載します。はじめての離乳食づくり、離乳食づくりのポイント、離乳食のレパートリーアップなどなど。ご家庭で手軽につくれる離乳食メニューがたくさん登場します。

《クックパッドは、料理レシピのコミュニティウェブサイトです》  
登録不要、スマホやPCでどなたでもご利用できます。



▶iOS



▶Android

＼レシピは毎月更新!／



おかゆ



味噌汁



煮物

《 離乳食以外もぞくぞく追加! ぜひご覧ください 》



「たかさご保育園」でメンバー検索!

