



令和4年 6月

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。湿度の上昇するこの時期は食中毒に注意しましょう。まずは手洗いから予防することが大切。幼児クラスでは、クッキング保育も取り入れていきますので、日頃からつめを短く切り、つめの中までしっかりと洗い清潔に保つことが好ましいです。

6月は「食育月間」

「食育」は子ども達が正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育むために必要です。

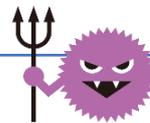


新年度の生活が落ち着き始める6月が、国をあげて食育にもっとも取り組みやすい時期とされ「6月が食育月間」となりました。

保育園でも、6月より各クラス年齢や発達にあった、クッキング保育を取り入れていきたいと思えます。

今月は全園児共通で「梅シロップ」作りを計画中。日本伝統の保存食に触れ、五感で体験して欲しいです。

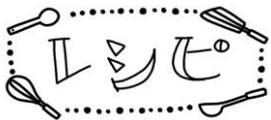
「梅シロップ」は加熱して試飲する予定です。



食中毒の3原則

- ①つけない
手洗い・うがいをおこない、菌の付着を予防
- ②ふやさない
食品は放置せずに適切な温度で管理する
(菌の繁殖しやすい温度は20～50℃です)
- ③やっつける
器具や食器の殺菌や食材の加熱を行う

3原則を少し心がけるだけで、食中毒は予防できます。菌が増えても食品の味や風味の変化に気がつかずに食べてしまいがちですが、しっかり加熱・すぐに食べる・冷蔵庫で保存するなど、これからの季節は食品管理に特に気を付けてください。



～キーマカレー～

| 作りやすい分量 | | | |
|---------|------|----------|-------|
| 豚ひき肉 | 360g | ☆中濃ソース | 24g |
| にんにく | 2.4g | ☆ケチャップ | 36g |
| にんじん | 120g | ☆トマトピューレ | 24g |
| たまねぎ | 120g | ☆砂糖 | 12g |
| バター | 120g | ☆水 | 180cc |
| ★カレー粉 | 4.8g | スキムミルク | 30g |
| ★コンソメ | 3g | 干しぶどう | 18g |
| 塩 | 1.2g | | |

☆作り方☆

- ①にんにく、にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
- ②鍋にバターを入れ加熱、溶けたらにんにくを炒める。
- ③にんにくの香りがしてきたら、ひき肉を入れ良く炒める。
- ④にんじん、たまねぎを③に入れ炒め、しんなりしたら★を加えて香りが出るまで炒める。
- ⑤☆を④に入れ、水気が半分ぐらいになるように煮込む。
- ⑥干しぶどう、スキムミルク(分量外の水で溶く)を加えてひと煮立ちさせたら完成!

○干しぶどうは刻んで入れると甘味がでます

○ひき肉お好みのお肉に変更可

○パスタやうどんでもOK