



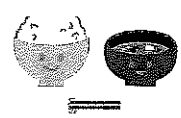
# 給食だより

ビオトープの木々や花たちにとっては恵の雨が降る季節になりましたね。園庭ではびわが色づき、夏野菜も成長し、少しずつ実をつけてきています。子どもたちは暑さにも負けず、元気に遊び、給食もおかわりする子が増えてきています。給食室横のサンプルを見ながら「せんせい、これもこれもおかわりしたよ！」と話してくれる子どもたち。給食を作っている私たちも嬉しい気持ちになります。6月は食中毒も流行ってくるので衛生面に気をつけながら、美味しい給食を作りたいと思います。

## お弁当づくりの食中毒予防のポイント！

お弁当は作ってから食べるまでに時間が空くため、食中毒になることもあります。これからの時期、お弁当を作る時は次のことに注意しましょう。

- ①調理前、詰める前は手を洗う。
- ②肉や卵は中まできちんと火を通す。
- ③おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る。
- ④ごはん、おかずを詰める時は必ず冷めてから。
- ⑤持っていくときは保冷剤をいれましょう。



## 食事は心も身体も満たすもの

～食事の時間はゆったりしていますか？～



家庭での食事時間はどれくらいでしょうか？働きながら、家事に育児と毎日が時間との戦いで、食事はさっと短時間で済ませたいですよね。「早く食べてー」とつい言ってしまいがちですが、食事の時間は子どもの成長に大きな影響を与えていると言われています。そして、食事をするときは安心できる環境をつくるのが大切です。食事の時間は、身体だけでなく心の栄養補給にもなります。家族が不在でひとりで食べる「孤食」も問題になってきていますが、子どもの顔を見ながら「おいしいね」と会話をするだけで心も満たされます。

お子さんと一緒に色々な会話をしながら、食材の味や食事文化、食事の楽しさを子どもたち自身が感じることが出来るような安心できる楽しい食事の時間をつくれるといいですね。

## ～いろいろな旬の食材にふれて～

こんなにたくさんとれたよー



### ～スナップエンドウ～

園庭で育てているスナップエンドウがたくさん収穫できました。採れたては甘く、素材の味を感じることができましたよ。

みて～おおきいよ



### ～えんどうまめ～

えんどうまめのさやむき。豆ごはんは給食でも大人気のメニューです。たんぼぼ組やすみれ組ではクッキングもおこなっていましたよ。1歳の後半の時期から指先を使い、むいています。「おまめがでてきたよー」と自慢げに見せてくれる子どもたちです。



夢中でむいていました



### ～新玉ねぎ～

フレスコ裏で育てている新玉ねぎ。園まで1個ずつ運びました。なのはな組では子どもたちの目の前でスライスにして、ゆかりやかつお節で和えて食べました。採れたての新玉ねぎは甘く、子どもたちも「おかわりー！」たくさん食べていました。クラスの様子を見に行くと、「玉ねぎおいしいから先生も食べてみてー」と嬉しそうにお皿に盛り付けてくれましたよ。



たまねぎってこんな風になるんだ…

(実際に収穫することで成長過程も学びます)



玉ねぎとったよ～早く食べたいな～



うわあーこんなにおおきい…



### 旬の食材 びわ

古くから健康に役立つといわれているほど、栄養が豊富です。傷みやすいので購入したらすぐに食べましょう。きれいなオレンジ色で産毛がしっかり残っているものを選びましょう。

### 旬の食材 トマト

一年中お店にならんでいます。旬は夏。特に初夏は太陽の光を浴びて、糖度の高い甘いものができます。水分も豊富なので、夏バテ予防にも最適ですよ。

### なぜ「梅雨」と呼ぶの？

梅の実がなる頃に降り続く雨だから「梅の雨」と書いて「梅雨」と呼びます。梅雨が始まることを「入梅」といい、田植えを始める日を決める目安にもなっているそうですよ。