

『おいし〜い!』 通信

あおい保育園
給食日より
R4.6.3

あじさいの花がきれいに色づき始める季節となりました。新しい環境にすっかり慣れた子ども達は、散歩に出たり園庭で遊んだり、梅雨入り前のさわやかな季節を楽しんでいます。

先月からばら組の当番活動が始まり、「お当番楽しい〜♪」と張り切っています。お盆に乗せるときも膝をつけてお盆に乗せたり、どうやったらうまくできるかな？まだ運んでいないところはなかな？と自分たちで考えて頑張っていますよ(^^)



伝えていきたい
浜田の味
まき



《材料 4人分》
まきの粉・・・100g
粒あん・・・80g
水
まきの葉っぱ・・・8枚
サラダ油

浜田市には、昔から地域で伝えられ食されてきた郷土料理がたくさんあります。「まき」も浜田の味として子どもたちに伝えていきたい郷土食の一つです。

昔は、田植えが終わると「泥落とし」といって体についた泥をきれいさっぱり落として、労をねぎらう習慣があり、その時に食べられていたのが「まき」だったそうです。

《作り方》

- ①まきの葉っぱは二枚一組にし、内側にサラダ油を塗っておく。(蒸した後、葉が離れやすくなります。)
- ②まきの粉に水を加え、耳たぶくらいの固さになるようにこねる。
- ③②で粒あんを包み、まきの葉でサンドする。
- ④蒸し器で20分ほど蒸す。



ほらくみ 当番活動がんばってます!



挨拶をして
給食をとりにきます



お盆に何個のるかな？
と自分で考え上手に運んでいます



姿勢を整えましょう!

みんなに
あるかな?



トングで果物を配るよ
2個づつだね



いただきますのご挨拶



6/4~6/10は

「歯と口の健康習慣」

♡よく噛むことは、健康作りの基本♡

噛む能力は生まれつき備わっているわけではなく、経験による学習から身に付けていきます。

- ゴックン期・・・口を閉じてゴックン(飲み込む) 練習の時期
- モグモグ期・・・モグモグ口を動かして、舌と上顎で食べ物をつぶして飲み込む練習の時期
- カミカミ期・・・奥の歯ぐきを使って、食べ物を噛む(押しつぶす) 練習の時期
- パクパク期・・・前歯が生え奥歯も生え始め、少しずつ大人に近い食事がとれるようになっていく時期
- 2歳頃・・・奥歯が生えそろうとようやく噛むための準備が整い食べ物をすりつぶせるようになる
- 3歳頃・・・噛む力はやっと大人の半分程度。3歳から6歳までの間に咀嚼することを習熟していく時期なので、いろいろな食体験を!

もともと6月4日は
6(む)4(し)と読めること
から6/4を「虫歯予防デー」と
していたことが始まりだそうです。
虫歯にやられないためには毎日の
丁寧な歯磨きはもちろんのことですが、
「よく噛んで食べる」という
ことも大切です。



食中毒が気になる季節です...



気温が高くなり始め、湿度も上がる梅雨から夏には、細菌による食中毒が発生しやすくなります。給食室では、手指、器具、調理場のアルコールや次亜塩素酸による消毒や、中心温度計による加熱温度の確認等を行い、衛生面に十分注意して調理を行っています。

ご家庭でも食べる前の手洗い、しっかり加熱、調理後なるべく早く食べる等、衛生管理に気をつけましょう!

《食中毒予防の3原則》

- ・菌をつけない・・・手や調理器具、材料をしっかり洗きましょう。
- ・菌を増やさない・・・調理したものは早く食べましょう。
- ・菌をやっつける・・・しっかり加熱、殺菌しましょう。



また、この時期のお弁当は特に注意が必要です。

お弁当は冷めてから
ふたをしましょう

🍱お弁当作りのポイント🍱

- しっかり加熱しましょう・・・中心までよく火を通し、75℃以上で1分以上加熱を。レアや半熟は傷みやすいです。
- 冷めてから詰めましょう・・・お弁当が温かいと、細菌を増やすことになります。
- 水気はきちんととりましょう・・・水分が多いと細菌が増殖しやすくなります。おかずの汁気をよくきってから詰めるようにしましょう。



★小さすぎると噛まずに飲み込む原因になります。

また、噛む=固いものを食べるだけでなく、切り方を工夫することでもしっかり噛むことにつながります。

例えば・・・薄切り⇒乱切り

千切り⇒さいの目切り(四角い□□□□)

切り方を変えることで、噛む回数も増え、食感の違いも感じる事ができます

しっかり噛んでいるかの
チェックポイント

- (1)食事の時は口を閉じてモグモグしていますか?
- (2)ほっぺが動いていますか?
- (3)食べ物を奥歯で噛んでいますか?

★食べるときに大切なのは
足がしっかり床についていること!

