



7月 食育だよ!



食中毒に関するはなし…

食中毒は一年を通じて発生しますが、6月から9月にかけてもっとも多く発生する時期となります。これは、高い気温と湿度のため、食べ物が痛みやすくなることと、暑さのために抵抗力が落ちてしまうことが原因と考えられます。

食中毒予防の三原則と予防のポイント



<細菌をつけない>

- ①石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- ②まな板、包丁は最初だけでなく、肉や魚を切った後もよく洗いましょう。

<細菌を増やさない>

- ①調理した後は時間が経つほど菌が増えやすくなるので、すぐに食べるようにしましょう。
- ②買った食材は、冷蔵庫にしまうなどして、正しく保管しましょう。

<細菌をやっつける>

- ①肉や魚は中心までしっかり加熱する。
- ②肉や魚、卵を使った後の調理器具は洗剤で洗ってからさらに、熱湯をかけて殺菌すると、より効果的です。

給食室では、こんなことにも配慮しています!

- ◆加熱した食材の温度を測定しています。(中心温度計で90℃1分以上の加熱を徹底しています。)
- ◆生野菜は出しません。全ての野菜には、焼く、煮る、茹でるなど火を通してあります。
- ◆手洗いの徹底
食品を触ったらその都度手を洗い、ペーパータオルを使って拭きます。また、アルコール消毒もしっかり行っています。



七夕に願いを込めて…

…そ う め ん…

七夕というと、牽牛星と織女星が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実は、そうめんを食べるといふ習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「くさべい」といふ食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「くさべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。

保育園の給食でも6日(金)に七夕そうめんが出ます。



夏野菜の栽培はじめました

園舎東側にプランターを利用して、ミニトマト、ナス、きゅうり、ピーマンなどの夏野菜の栽培を始めました。苗の植え付けが、遅かったため、実をつけるのはまだ先になりそうです。外遊びの合間に、水遣りに精を出してくれています。栽培と一緒に関わることで、『自分たちで育てた野菜』になり、より関心も増し喜んで食べてくれることを願っています。そのほかにも、ツルムラサキ、十六ささげなども栽培中です。

栽培を通して…

- *変化していくことの驚き
- *発見することの楽しさ
- *不思議と感じる好奇心
- *思いやりの心を育む

