



今月の食育目標

食事の前は手を
よく洗いましょう

☆石鹼・アルコール消毒液を上手に使おう！

手洗いの際はしっかりと石鹼を泡立てることで、手全体や手のしわなどにもせっけん液がいきわたります。30秒以上の手洗いや、2回の手洗いで効果が上がります。下の手順を参考に正しい手洗いを身につけましょう。

また、石鹼液だけの手洗いでは落としきれずに残った微生物もアルコール消毒をすることで除去できます。アルコール消毒をする際は、水気をしっかり拭き取ってから両手に噴霧し、指やしわの間にもいきわたるようにすり込みましょう。

さあ、みんなで手をあらおう!!



きゅうしょくだより

令和3年5月1日 光明府中南保育園

風薫る5月、すがすがしい若葉の季節となりました。入園・進級から1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。外で遊んだ後やトイレの後、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。手には目に見える汚れのほかにも、目には見えない細菌などが多く付着しています。気付かずに体内に入ると体調不良を引き起こします。食中毒や感染症を防ぐ上でもきちんとした手洗いのやり方を身につけることが重要です。

精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、坪川先生から「きゅうしょくだより」にて、食に関する言葉や思いを四字熟語で伝えて頂きます。

いっけいそうをねんず

今回の言葉は、「拈一茎草」です



坪川先生

一本の草茎のようなまるで価値のないような材料でも粗末に扱ってはならない、という意味です。いつもは捨ててしまうような野菜の皮からでも美味しい料理が出来るように、食材のいのちを最後まで活かして大切に頂く精進料理の心を忘れずに調理をしましょう。



《4月の精進料理》

- ・わかめごはん
- ・みそ汁（豆腐・なめこ）
- ・高野豆腐とじゃがいもの煮物
- ・キャベツの塩こんぶ和え
- ・いちご

SDGsってなに??



最近よく耳にするSDGs（エスディー・ジーズ）。日本語では「持続可能な開発目標」と訳されます。「人間が地球でずっと暮らしていけるような世界を作るための目標」と考えるとわかりやすいですね。保育園ではセミバイキング形式で自分が食べられる量を考えることで残さず食べられるようになる、また、サイクル献立の1回目の残食を見て2回目は量を調整することでフードロスをなくすなど、日々の取り組みがSDGsにつながっています。

私たちにはどんなことが出来るのか、ご家庭でもお子様と一緒に考えてみましょう。

たら甘辛揚げ



【材料】4人分

- | | | | |
|----------|-----|-------|------|
| ・真たら | 4切れ | ☆しょうゆ | 大さじ1 |
| ・酒（下処理用） | 適量 | ☆酒 | 大さじ1 |
| ・片栗粉 | 適量 | ☆みりん | 大さじ1 |
| ・揚げ油 | 適量 | ☆砂糖 | 大さじ1 |
| ・炒りごま | 適量 | ☆水 | 大さじ1 |

【作り方】

- ① ☆の調味料を全て混ぜ、火にかけて沸騰させる。
- ② たらに酒をかけ臭みを取った後、水気をしっかりとふきとり、片栗粉をつけて180℃くらいの油で揚げる。
- ③ ②を①の調味液にくぐらせ、炒りごまをまぶしたら完成!!