



食育だより

令和元年 6月

きりん保育園



梅雨に入ると毎日高温多湿の状態が続いています。

気温や湿度の上昇する季節は、細菌類の繁殖期でもあり
食中毒に十分に注意が必要です。

食中毒を予防するには手洗いだけでは防げません。

食中毒を予防するには、【つけない・増やさない・やっつける】

*つけない→手を洗う *増やさない→低温保管 *やっつける→加熱処理



おすすめ
レシピ

赤しそジュース



赤しそジュース

赤しそ 1束・水 800cc・三温糖 140g・蜂蜜 40g・酢 300

- ① 葉っぱを摘んでよく洗い沸騰した分量の水に赤しそを入れて煮だしてこす
- ② ①に三温糖・蜂蜜を入れて、粗熱をとって酢を加える
- ③ グラスに氷としそを注いだら出来上がり。

6月は食育月間

6月は食育月間です。食育は単に「食」に関することを学ぶだけではなく、毎日の食卓に並ぶ料理の食材に対して興味を持つことでもあります。この機会に、日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみよう！

食育のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる。食育（食教育）特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育を進めていきましょう。

一緒に料理を

家庭でもできるだけ一緒に料理をしてみましょ。家事や料理の手伝いに興味を持った子供は、苦手な料理も食べるようになると言われてます



6月4日虫歯予防デー

やわらかいもの大好き！かまなくなった現代人

加工食品やレトルト食品の利用が増えて、人気メニューというとカレーや・ハンバーグなどのやわらかい食品が多く、あまり噛まなくても食べられるものばかりです。食べ物をしっかり噛むことで、かむ力を身につけましょう。

