



食育だより6月号

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。気温と湿度が上がり、食欲が落ちやすくなってきます。体調管理をしっかりし、水分をたくさん摂りましょう。

6月10日は、時の記念日です。時の記念日とは、日本で初めて時計の装置が使われた日として制定されました。また、時間の大切さを尊重する意識を広めるために設けられたと言われています。時間を守り、意識しながら日常生活をおくりましょう。

食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようなすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。

おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

ポテトもち

～材料～（幼児4人分）

・じゃが芋	240g	・醤油	12g
・バター	4g	・水	40g
・小麦粉	24g	・片栗粉	2g
・三温糖	12g	・水	4g

～作り方～

- ①じゃが芋は、茹でてつぶし、熱いうちにバター、小麦粉を加えてよく混ぜます。
- ②円形に形を整えて、オーブンやトースターなどで焼きます。
- ③三温糖、醤油、水でタレを作り、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④焼いたポテトもちにタレをかけて完成です。かぼちゃでも作れるので、是非お試しください。