



給食だより

2023年6月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調をくずしやすい季節です。はじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。

また、食欲も落ちやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持しましょう。

そらまめのさやむき



5月18日(木)に3~5歳でそらまめのさやむきをしました。絵本の「そらまめくんのベッド」を各クラスで読んだ後に本物のそらまめを見たり、さわったりしました。

実際にそらまめのさやをむいた子どもたちは、
ふかふかでスポンジみたい！
そらまめくんこんなベッドでいいなあ
ちいさいそらまめかわいい！
すじを取るのが難しい
匂いがくさい
食べるのが楽しみ！
と目をキラキラさせてさやむきをしていました！



中にはそらまめのさやをはじめて見る子もいて硬いさやに苦戦しながらも頑張っ

てむいてくれました。
みんなでむいたそらまめは次の日の給食の「そらまめのポテトサラダ」で食べました。そらまめの香りや独特の苦味が苦手な子が多かったかなと心配していましたが、自分たちでむいたそらまめは格別なようで、よく食べてくれました！残食が少なく嬉

絵本給食について

今年度は「絵本給食」をします。絵本給食とは、絵本などに出てくる料理や食べ物を実際に給食で食べることを通して、絵本の中に入ったような気持ちになり、絵本も給食も好きになってくれるといいなというものです。

6月は13日(火)のおやつにぐりとぐらのおそうじよりにんじんクッキーがです。是非、楽しみにしててください。ご家庭でも話を聞いてみてください。



梅雨時は食中毒に注意

梅雨はくもりや雨の多い期間のことで、北海道や小笠原諸島以外の地域で、6月から7月にかけてその時期を迎えます。漢字が表すように、梅の実が熟する時期でもあります。気温が高くなり湿度が多くなるので、カビや細菌による食中毒に注意しましょう。



常備食材の豆知識

卵

卵にはS・M・Lといったサイズがありますが、黄身の大きさはそれほど変わらず、大きな卵ほど白身の量が多くなります。卵の殻にはサルモネラ菌が付着している場合があるので、必ず冷蔵庫で保存するようにし、さわったあとはすぐに手を洗いましょう。

