食育だより

R3. 5
いちじまこども園
調理室　吉住　亜由美
安達　由紀
堀　亜紀
細見　艶子

新年度が始まり１ヶ月がたちました。最初は、新しい環境に慣れなくてあまり食べられなかった子も、だんだんと食べる量や食べられる物が増えてきたように思います。何でも食べて毎日元気に登園してきてくださいね。

収穫楽しみだなぁ！

こども園の畑には元気クラブさん（地域ボランティア）にご協力いただき育てている季節の野菜がたくさん収穫出来ます。４月にはホウレンソウを収穫し、今月はエンドウ豆やタマネギの収穫を楽しみにしています。給食にもどんどん使用していきます！

また、子ども達がトマトやナス・キュウリなどを今後植える予定です。夏も生長の様子と収穫が楽しみですね！

どんな風に
大きくなるやろ？

大きくなったら
何にして食べよ？

作ってみませんか？

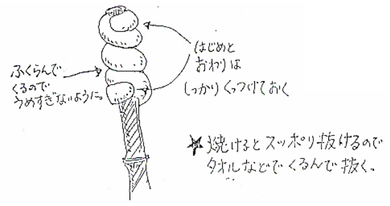
＊＊ムッレのねじりパン（４人分）＊＊

材料

強力粉	400g	ドライイースト	8g
砂糖	26g	塩	4g
ぬるま湯	240cc		

作り方

①ボウルの中に強力粉・砂糖を入れ、塩とドライイーストが隣接しないように入れる。
②①にぬるま湯を入れ、生地が手につかなくなるまでこねる。
③生地を台に取り出し、手首をきかしてたたきつけ、よくこねる。
④③をボウルにもどし、ぬれ布巾をかぶせ暖かいところに置き発酵させる。（発酵時間は２時間３０分くらいが適当です。）
⑤ガス抜きをし、軽くこねる。
⑥竹または木に巻き付けて、炭火などで焼けば出来上がり！


ふくらんでくるのでうめすぎないように
はじめとおわりはしっかりくっつけておく
☆焼けるとスッポリ抜けるのでタオルなどでくるんで抜く。

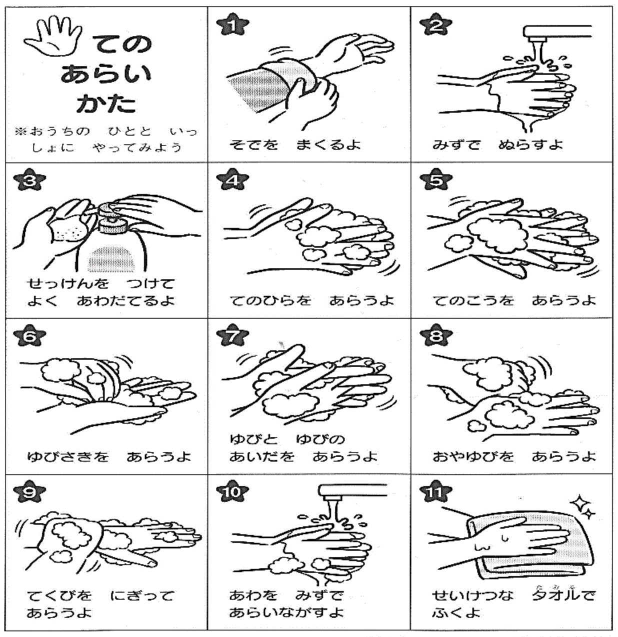
ムッレファイナルでいつも
食べているパンです！
ステイホームでお家BBQを
楽しんでみてください♪

手洗いは食べる前と後！

衛生の基本でもある手洗いは、幼児期にしっかりと身につけさせたい生活習慣です。特に食事の際は丁寧に行うようにすることが大切です。

手は色々なものに触れます。そのため目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどが付着する可能性があります。手を洗わずに食事をすると細菌やウイルスが手を介して、体内に入ってしまいます。それを防ぐためにも食事の前後は石けんを使って、丁寧に洗いましょう。

またコロナ禍では、マスクを外して食事をした時に、ウイルスが入っているかもしれない飛沫が手についたり、食事の準備や片付けで飛沫が手についたりする可能性があるため食後の手洗いも重要です。


てのあらいかた
※おうちの　ひとと　いっしょに　やってみよう
1 そでを　まくるよ
2 みずで　ぬらすよ
3 せっけんを　つけて　よく　あわだてるよ
4 てのひらを　あらうよ
5 てのこうを　あらうよ
6 ゆびさきを　あらうよ
7 ゆびと　ゆびの　あいだを　あらうよ
8 おやゆびを　あらうよ
9 てくびを　にぎって　あらうよ
10 あわを　みずで　あらいながすよ
11 せいけつな　タオルで　ふくよ

監修　國學院大學 人間開発学部 子ども支援学科 教授　塩谷香先生

★★おいしい旬の食べ物★★

アスパラガス

太陽で育てるグリーンアスパラガスと、暗い場所で育てるホワイトアスパラガスがありますが、栄養価の高いのはグリーンアスパラガスです。栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労回復の効果があります。鶏肉と一緒に食べることでさらに免疫強化が期待できます。またバターや油で炒めることでアパラガスに含まれるβカロテンやビタミンEの吸収率があがります。

お店で選ぶときは、全体に緑色が濃く、切り口が変色していないものを選びましょう。