

R元年. 6月
いちじまこども園
調理室 吉良 伸子
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子
永井 和代

梅雨の季節が近づいてきました。気温や湿度が高くなりやすいこの時期は、特に食中毒がおこりやすくなります。ご家庭でも食べ物を十分に加熱したり、手洗いや調理器具の衛生・冷蔵庫内の管理等を心がけましょう。

カミカミ献立の取り入れ

給食では、よく噛める献立や食材を取り入れています。献立表には★のマークをつけています。

身体の健康を保ち、おいしく食べるには、歯と口の健康は欠かすことが出来ません。しっかりと噛むことでだ液が分泌され、胃や腸の吸収がよくなります。歯ごたえのある食べ物を食事に取り入れよく噛み、大人も子どもも健康に過ごしましょう！

よく噛むとどうしていいの？

●味覚の発達

薄味でもおいしく感じ、素材の持ち味がわかるようになります。

●消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

●頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

●歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。



作ってみませんか？

＊ ＊カレー肉じゃが(4人分) ＊ ＊

材料

豚肉……………80g	カレー粉……………小さじ1/2
油……………適量	ニンジン……………60g
タマネギ……………80g	ジャガイモ……………200g
だし汁……………100cc	砂糖……………大さじ1
みりん……………小さじ1	しょうゆ……………大さじ2
エンドウ豆……………12g	

作り方

- ①ニンジン・ジャガイモは乱切り、タマネギは薄切りにする。
- ②熱した鍋に油をひき豚肉とカレー粉を入れ炒める。
- ③②に①の野菜を入れ、軽く炒める。
- ④③にだし汁を加え野菜が柔らかくなるまで煮たら、調味料を入れ煮る。
- ⑤最後にエンドウ豆を入れれば出来上がり！

※いつもの肉じゃがをカレー風味にすることで、暑い日でも食欲をそそります！

お箸の持ち方

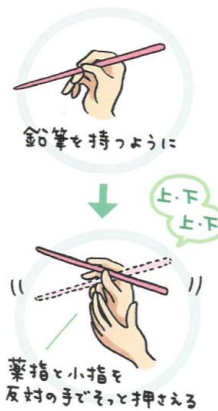
お箸を正しく持つには毎日の積み重ねが大切です。1回の食事うちの数回だけでも、子ども達が正しく持てるように声かけるといいですね。

★選び方★

子どもの手を広げて、手首から中指の先の長さプラス3cmもので、滑りにくい素材のものが適切です。



① 1本だけで動かす練習



① 1本だけで動かす練習

- 1本だけエンピツを持つように軽く持ちます。
- 薬指と小指は折り曲げて、もう片方の手でそっと押さえて、数字の1を書くように上下に動かす練習をします。



② 2本で、上のはしを上下に動かす練習



② 2本で上の箸を上下に動かす練習

- 2本目の箸は、親指の付け根に下から滑り込ませます。
- 薬指のつめの横に当てて、動かないようにします。2本の箸先がそろえばOK！
- 今度は2本で上の箸を上下に動かして練習しましょう。

しつけ箸も使いながら練習しているよ！(3歳児)

上手に持てているか保育者に見てもらっているよ！(4歳児)

