



水に入れたらどうなるの？（年長食育）



お箸の練習中（年中食育）

○食中毒を防ぐお弁当作りのコツ○

雨でジメジメとしている日が増え、何となく気分までどんよりしますね。そんな時でも、子どもたちは元気いっぱい！今日の給食のメニューを聞いて、「やったー！」と楽しみにしてくれています♪

さて、あすなろさんは、夏休みにお弁当を園に持ってくることもありますよね。お弁当を作るときは衛生管理について紹介していますので、参考にしてください（*^*）ちなみに、梅干しは日の丸弁当にするより、梅しそなどまんべんなく散らせた方が、抗菌効果を期待できます！

<p>1 調理をする前、肉・魚・卵などを触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗う。</p> <p>手や指に傷があるときは、調理用の手袋を使いましょう。</p> 	<p>2 野菜や果物は、流水でよく洗う。</p> <p>そのまま詰める場合は、水気をよくふき取りましょう。</p> 	<p>3 肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通す。</p> <p>ハムやかまぼこもなるべく火を通しましょう。</p> 
<p>4 作り置きのおかずを利用するときも、再加熱する。</p> 	<p>5 ご飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。</p> <p>おかずは汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なく詰めましょう。</p> 	<p>6 なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。</p> <p>持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用しましょう。</p> 

食育活動を行いました！

【年中組】

『正しい姿勢でかっこよく食べよう』をテーマに自分たちの給食中のマナーや姿勢について振り返りました。①まるまりさん(背中がまるまっていること)、②おげひんさん(食事中、気持ち悪くなるようなお話をすること)、③まるみえさん(口の中に食べ物が入ったままお話をすること)、④ひじつきさん(ひじをついて食べること)にならないようにお約束しました。また、箸の持ち方も練習しました。子どもたちは苦戦していましたが、「箸上手に持てるようになりたい！」という気持ちが伝わってきました。すぐに上手になるのは難しいです。給食の時間に箸の持ち方を練習していきますので、ご家庭でもご協力よろしくをお願いします。

【年長組】

佐賀県でよく採れる玉ねぎ、アスパラガス、れんこんについて、育ち方やどんな花が咲くのかなど写真を見ながらお話をしました。その後、どんな野菜が水に浮くのかと沈むのか予想しながら、水槽を使って実験しました。水槽に入れる度に子どもたちは大興奮！重さで浮き沈みが決まるのだと思っていた子どもは、かぼちゃが水に浮く様子を見てとても驚いていました!!実は…ほとんどの場合、『土より上で実が育つ野菜は水に浮き、土の中で実が育つ野菜は沈みます。』面白いので、家でも実験してみてもいいのではどうでしょうか(*^^*)

給食室からのお知らせ

★7月30日（木）は、年長さんの調理体験の予定です。野菜の皮をピーラーでむいたり、包丁で切ったりする調理体験を行います。翌日に、カレーにして給食で味わいます。お楽しみに!(^_^)!

★カレーの名前が決まりました！

“えいようたっぷり☆げんきもりもり年長はっぴーカレー”です。

★幼稚園の給食終了日は、7月31日（金）です。



☆今月の郷土料理の日は佐賀のB級グルメ☆

≪ 献立 ≫ 7月7日(火)実施
 ・シシリアンライス
 ・冬瓜スープ
 ・フルーツポンチ
 ・牛乳



「冬の瓜（うり）」と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから冬瓜と記します。水分が95%で低カロリーで、煮込みやスープに合う野菜です。皮を薄くむくと煮崩れしにくく、翡翠色に仕上がります♪

※シシリアンライスについては裏面で紹介しています