

# 食育だより

5月号

令和4年5月2日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

木々の新緑が鮮やかになってきました。夏のような暑さの日もあり、さわやかな「五月晴れ」はどこへ行ってしまったのだろうかと感じてしまうほどです。保育園では園庭遊びやお散歩でもしっかり水分補給をして、暑さ対策をしています。

## お弁当作りのポイント

ゴールデンウィーク後半の予定もいろいろ計画されているご家庭も多いのではないのでしょうか。お弁当をもって出かけるようなことも。「お弁当作りは何かと大変!」と置いていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。そこでお弁当作りのポイントをご紹介しますと思います。

5月27日(金)は5歳児バス遠足の日です。初めてお弁当をもって出かけます。ぜひ、参考にしてみてください。

### いちばん気をつけたい食中毒

食中毒を防ぐには、

- 細菌をつけない → 洗う、包む
- 細菌を増やさない → 早めに食べる
- 細菌を殺す → 加熱、殺菌

が大切です。

### お弁当作りの工夫

★ 栄養があり、簡単に作るには・・・

焼く、炒めるなどシンプルに。夕食を作る時に小分けしておいたり、下味をつけておくと時間も短縮。

★ 冷めても美味しく食べるには・・・

少し味を濃く(腐敗も防ぐ)。肉類は脂身の少ないものを、バターよりサラダ油を。

★ 野菜を入れる時には・・・

サラダで入れる時は水気をきり、ドレッシングは別に。

★ 白・赤・緑・茶・黄・黒の彩りを良くするには・・・

白(ご飯、パン、めん)

赤(人参、トマト、梅干し)

緑(小松菜、ブロッコリー、いんげん)

茶(肉・魚類、きのこ、こんにゃく)

黄(かぼちゃ、コーン)

黒(のり、ひじき、わかめ、ごま)

★ すき間をあげずに詰めるには・・・

すき間には野菜や果物を。骨付き肉は身だけはずして。

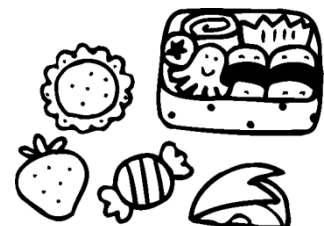
★ バランス良く盛り付けるには・・・

主菜をまず詰め、それに合わせて他のおかずを。

幼児は主食、主菜、副菜が等分量ずつ入るように。

### 注意するポイント

- 当日の朝に作りましょう。
- いたみやすいものは避けましょう。
- 肉や卵を扱う器具は、野菜や果物とは別にしましょう。
- 冷ましてからフタを閉めましょう。
- 肉、卵は完全に火を通しましょう。



※ ご飯はお弁当箱に詰めるだけよりは、おにぎりにすると食べやすいですよ!

# 世界の料理を食べよう

5月19日(木)は「イタリア料理」を堪能します!

ミートソーススパゲティ

サイコロサラダ

もやしとえのきのスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



今月は簡単にできる 意外なお菓子 をご紹介します。

## ーちんすこうー

<材料・8人分>

上白糖	80g	ラード	60g
黒砂糖	12g	薄力粉	120g

<作り方>

- ① ボウルにラード、上白糖、黒砂糖を入れて、混ぜ合わせる。
- ② ①にふるった薄力粉を加えて、さっくり混ぜる。
- ③ ②を麺棒で厚めに伸ばし、スティック状の大きさに切り分ける。
- ④ 天板に③を並べ、160~170℃のオーブンで10~12分焼く。

沖縄旅行の  
定番のお土産  
がご家庭でも  
簡単に作れます。

## 今月のトピック

### 「5月5日は端午の節句です」

現代では「子どもの日」として祝われる5月5日。この日はもともと五節句の端午の節句にあたります。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午(たんご)」は5月最初の午(うま)の日のことでした。それが、午(ご)という文字が五に通じることなどから、奈良時代以降、5月5日が端午の節句として定着していきました。

では、なぜ柏もちを食べるのでしょうか。

柏の木の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちません。

このことから「子どもが生まれるまで親は死なない」という思いにつながり、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という縁起を担いだことによります。

