



食育だより

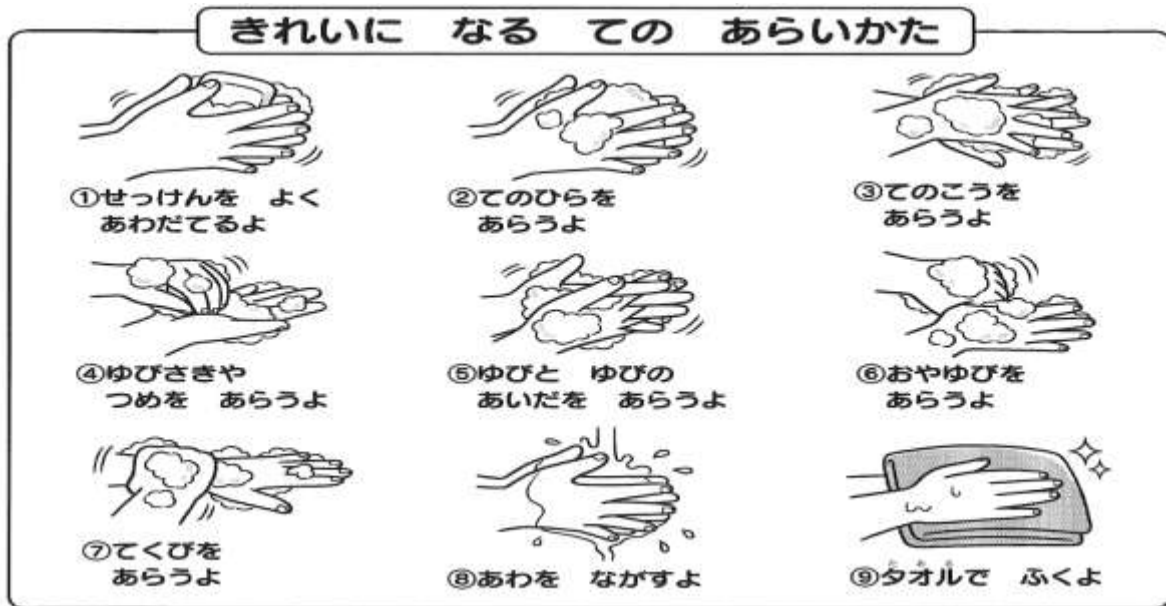
5月号

令和5年5月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

朝・昼・夕と気温の変化が激しかったり、晴れの日と雨模様の日の気温差も大きかったりとなかなか安定しない春の陽気が続いています。ゴールデンウィークを上手に活用して、体も心もリフレッシュしたいものです。

食事の前に石けんで手を洗いましょう

衛生の基本である手洗いを幼少期に身につけると、食中毒や病気を防ぐことができます。食事の前やトイレの後、外から帰った時などには、石けんでしっかり手を洗うことを習慣にさせましょう。



＜手洗いを楽しく習慣化する工夫＞

洗面所には踏み台を置いて、子どもが使いやすいようにしてあげてください。また、家族と一緒に歌いながら手を洗ったり、かわいいハンドソープなどを置いたりして洗面所を楽しい空間にすると、子どもは手洗いを楽しいと感じます。手を洗った後は「えらいね!」「きれいになったよ!」などと声をかけて、子どもがすすんで手洗いしたくなるように、サポートしていきましょう。



子どもは砂遊びをしたり落ちているものを拾ったりするなど、汚れることを気にせず、いろいろなものに触ります。病気の原因の菌が手につくこともあるので、手洗いはとても大切です。

世界の料理を食べよう



5月23日（火）は「イタリア料理」を堪能します！

ミートソーススパゲティ

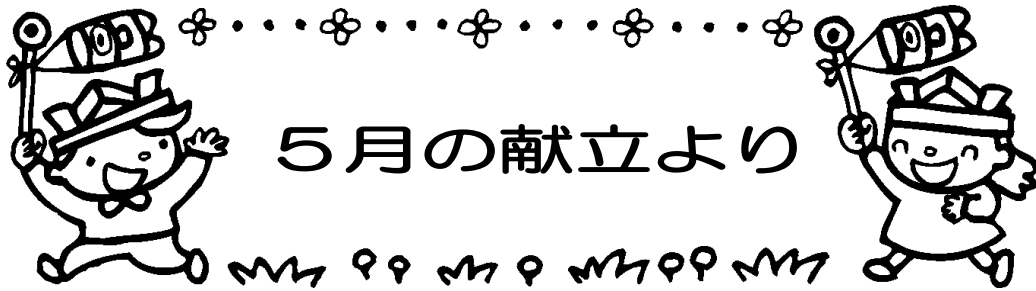
イタリアンサラダ

オニオンスープ

果物

<おやつ>

ビスコッティ風クッキー



— ぎせい豆腐 —

<材料・4人分>

木綿豆腐	1/2丁	【あん】	
油	大さじ1杯	だし汁	120cc
鶏ひき肉	120g	砂糖	大さじ2杯
人参	60g	しょうゆ	大さじ1杯
長ねぎ	30g	かたくり粉	小さじ2杯
ひじき	5g	グリーンピース(冷)	5g
塩	少々		
たまご	2個		

<作り方>

- ① 豆腐は水気をきっておく。
- ② 人参はせん切り、長ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ ひじきは水で戻し、長ければ、軽く刻んでおく。
- ④ グリーンピースは茹でておく。
- ⑤ 鍋に油をひき、鶏ひき肉を入れて炒めてから、②、③を加えてさらに炒める。
- ⑥ 豆腐は手でほぐし、卵は割ほぐしておく。
- ⑦ ボウルに⑤、⑥、塩を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑧ 天板に⑦を入れてならし、180～190℃のオーブンで15～20分ほど焼く。
- ⑨ 別の鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗を入れてとろみをつける。
- ⑩ 焼き上がった⑧を切り分けて、皿にもり、⑨をかけ、④のグリーンピースを添える。

