



6月号

令和7年6月2日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

さわやかな初夏の陽気はあっという間に過ぎ、これからはじめじめとした梅雨の季節になっていきます。高温多湿の環境は体力を消耗します。熱中症や食中毒などに気を付けていきましょう。

## 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児期に身につけると、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、石けんでしっかりと手を洗うことを習慣にさせましょう。

|                           |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|
| <br>※おうちのひとと いっしょに やってみよう |  |  |  |
|                           |  |  |  |
|                           |  |  |  |

出典：たのしくたべようニュース

### <手洗いを楽しく習慣化する工夫>

洗面所には踏み台をおいて、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をしたくなるように、サポートしていきましょう。



# 世界の料理を食べよう

6月19日(木)は「韓国料理」を堪能します!!

プルコギ丼

もやしナムル

わかめスープ

果物

<おやつ>

ツナチヂミ



## 6月のメニューより

### — サクサクつくね焼き —

<材料・4人分>

|         |         |       |       |
|---------|---------|-------|-------|
| 鶏ひき肉    | 240g    | (あん)  |       |
| 酒       | 小さじ1杯   | だし汁   | 大さじ4杯 |
| しょうが汁   | 小さじ1/2杯 | 砂糖    | 小さじ1杯 |
| れんこん    | 60g     | しょう油  | 小さじ2杯 |
| 豆腐(絹ごし) | 30g     | みりん   | 小さじ2杯 |
| 塩       | ひとつまみ   | かたくり粉 | 小さじ2杯 |
| 油(焼き油)  | 適量      |       |       |

<作り方>

- ① れんこんは粗みじんに切り、水に浸しておく。
- ② 鍋にだし汁、砂糖、みりん、しょうゆを入れて火にかけて、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②に水溶き片栗粉をいれて、とろみをつける。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、料理酒、しょうが汁を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に水気を切った①、豆腐、塩を加えてよくこねる。
- ⑥ ⑤を小判形に成形する。
- ⑦ フライパンに油をしき、⑥をのせて焼く。
- ⑧ 焼き上がった⑦に③をかける。

れんこんのサク  
サクとした歯  
触りが楽しめます。



文責：栄養士