



給食からのおたより



令和4年度 面川報徳保育園

いよいよ夏の到来です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、色とりどりの野菜が収穫されます。保育園でも畑を作り、ナス・ミニトマト・ピーマン・枝豆・きゅうりを植えて、それぞれに可愛い小さな実をつけました。

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体内の熱を取り冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。暑い夏、旬の野菜をたくさん取り入れ夏を乗り切りましょう。



さくら組農園



↑きゅうり



↑トマト



↑なす

先月に植えた野菜の苗がどのくらい成長しているのか観察しました。あの、小さかった苗から一ヶ月でここまで大きくなってみんなビックリ！😊

なすもきゅうりもトマトも小さいですが実ってきました。

普段、何気なく食べている野菜がどのように大きくなっていくのか観察して、食べ物に対する興味を持ったり、好き嫌いの克服につながればと思います。

おうちの方も送迎の際にぜひ、ご覧ください。



おいしいとうもろこしの見分け方

- ①皮が濃い緑のもの
- ②先端のひげが褐色のもの
- ③ひげが多い
- ④粒が先端まで詰まっている
- ⑤粒がふっくらツヤツヤしている

旬の野菜 とうもろこし

とうもろこしは一般的に6月～9月までが旬になります。収穫したてが一番甘みも強く、栄養価も高いといわれているため、収穫したてのものを購入しなるべく早く食べるのが理想的です。

とうもろこしは穀物なので他の野菜に比べるとやや、栄養素は高めです。その分、脂質やたんぱく質を含み高い栄養素があります。特にビタミンC、ビタミンB群、食物繊維が多く含まれるため、血糖値の上昇を抑えたり、便秘の解消や調整効果、美肌効果なども効果的な食材です。

！食中毒に注意しましょう！

夏から秋にかけての季節は、気温や湿度が高く、体力も低下しがちなため食中毒に要注意です。ご家庭でもご注意ください。

①手洗い

外から帰った後、トイレの後、調理や食事の前には、せっけんでよく洗い流水で洗い流しましょう。

②食物の加熱

食品の内部まで火が通るようによく加熱しましょう。



③器具の消毒

包丁やまな板などは、使用後よく洗った後に熱湯または塩素系消毒剤で消毒しましょう。



正しい手の洗い方

手洗いの前に
○爪は短く切っておきましょう
○時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をゆわいた後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を奥入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。