



# 給食からのおたより



令和2年度 面川報徳保育園



今月は梅雨に入ります。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して、カビが繁殖しやすくなります。食中毒予防のためにも、お弁当や箸箱の衛生管理をお願いします。

また6月からプール活動が始まります。楽しく活動ができるように、必ず朝ご飯を食べてから登園してくださいね。朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、病気に負けない体をつくりましょう。



## ちまき作り

端午の節句には、軒先に菖蒲を挿し、笹団子やちまきを食べて、菖蒲湯に入ります。そうすると、1年間風邪をひかないと言われています。しかし会津の場合、新暦では菖蒲とよもぎ、笹の葉が生えて来ないので、旧暦で行われています。

保育園でも新笹が大きくなったこの時期に、ちまき作りを行います。子どもたちに作る様子を見せた後、実際に作ってみます。会津の郷土食作りを体験し、食文化に興味を持つきっかけになればと思います。今年の旧節句は、6月25日です。保育園では、6月23日に行います。楽しく作ってみましょうね！



## 歯をたいせつに

6月4日は「虫歯予防デー」です。歯と歯ぐきが丈夫であることは、健康・長寿のために大切なことです。

虫歯は食べ物の内容や食べ方、食べる時間帯、歯みがきをしないなど、毎日の食習慣の積み重ねで起こります。乳歯が虫歯になることは、永久歯に生え変わっても食習慣を改めない限り虫歯になる確率が高くなってしまいます。子どものうちに、正しい習慣を身につけましょう。



## 6月行事



11日(木) 誕生会  
23日(火) ちまき作り

・お誕生会は、箸のみ持たせてください。  
※衛生のためハンカチに包んでください。



## 食中毒に注意！！



じめじめしたこの時期になると、細菌が繁殖したり、食べ物の傷みが早くなるため、子どもたちのお弁当や箸箱を清潔に保ちましょう。

食中毒を防ぐには手洗いはもちろんのこと、調理器具の洗浄や消毒、衛生管理など身近なところから取り組むよう心掛けましょう。



<材料 (子ども4人分)>

- 白身魚...40g × 4切れ
- 片栗粉...12g
- 揚げ油...適量
- 砂糖...2.4g
- しょうゆ...8g
- だし汁...16g
- 酢...8g
- 玉ねぎ...4分の1
- 黄パプリカ...4分の1
- 赤パプリカ...4分の1

## ミニレシピ 白身魚のマリネ

<作り方>

- ①魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、調味料と煮る。パプリカは荒いみじん切りにして湯がいておく。
- ③すべて合わせてサッと煮る。

