

給食だよ!

平成30年5月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 富永奈々

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味に少くせはありますが、旬のおいしさを味わってほしいと思います。今月は端午の節句ということで5月2日には子どもたちが喜ぶような行事食を考えています。また、4・5歳児の歩き遠足では園での手作り弁当を、3・4・5歳児の親子バス遠足ではご家庭のお弁当を楽しんで食べてもらいたいと思います。



お弁当作りここに気をつけて!

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。



- 1 当日の朝に作りましょう
- 2 いたみやすいものは避けましょう
- 3 肉や卵を扱う器具は、野菜や果物と別にしましょう



肉や卵はサルモネラ菌やO-157などに汚染されていることも考えられるので、食中毒を防ぐためにも器具は別にしましょう。

- 4 冷ましてからフタを閉めましょう
温かいと細菌を増やすことになります。
- 5 肉、卵は完全に火を通しましょう
サルモネラ菌、O-157は、火に弱いのでしっかり火を通しましょう。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

