# ６ 月 の 給 食 だ よ り

6月1日発行　こどものいえ保育園
栄養士　工藤　礼喜子

さわやかな５月も終わり、少しずつ梅雨が近づいてきました。暑くなったり肌寒くなったり、体に疲れが出てくる時期でもあります。十分な睡眠をとり旬の食材を食べ、家族みんな元気に過ごしていきたいですね。（６月の旬…アスパラガス、トマト、ピーマン、オクラ、さくらんぼ、メロン、アジ、イワシ、カツオなど）

## 食中毒に気を付けて！

梅雨は湿度と温度が高く、食品も傷みやすくなり食中毒が発生しやすい時期です。予防の3原則は細菌を『つけない・増やさない・やっつける』です。つけないためには新鮮な食材を選び、増やさないためには賞味期限を確認し湿度の高い所に放置せず早めに食べきること。やっつけるには加熱や消毒が有効です。食品はしっかり中まで加熱し、まな板や調理器具、水筒（パッキンゴムも）はよく洗い、漂白したりしましょう。

## ～☆ クッキングがありました ☆～

5月27日（火）に3・4・5歳児さん対象にクッキングを行いました。今年度最初のクッキングなので、みんなと調理する楽しさを感じてもらうことを主に行いました。果物の断面クイズをして、『種はあるかな？』『どんな色かな？』と目の前で切って見せたりしました。果物たっぷりフルーツサンドと、さくら組特製たまごサラダをサンド！完成したお弁当を持って近くの公園で食べ、ピクニック気分を味わってきた子供たちでした♪

### 5月　行事おやつ

5月の行事おやつは、こどもの日お楽しみ会では柏餅風蒸しパン、お誕生日会にはりんごのバラケーキを提供しました。どちらも乳成分不使用なので乳アレルギーの園児も一緒に食べられます♡次回の行事おやつもお楽しみに♪