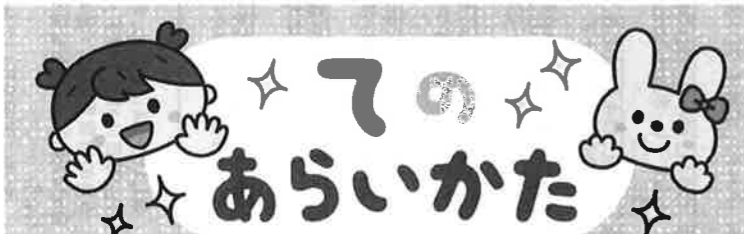


今月の食育目標

食事の前は手を

よく洗いましょう



①みずでぬらす	②せっけんをあわだてる	③てのひらをあらう
④てのこうをあらう	⑤ゆびのあいだをあらう	⑥ゆびさきをあらう
⑦てくびをあらう	⑧みずであらいながす	⑨せいけつなタオルでふく

きゅうしょくだより

令和元年5月号 社会福祉法人多摩養育園 光明高倉保育園

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。

今月の食育目標は、「食事の前は手をよく洗いましょう」です。食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切です。洗い残しのないようにしっかり洗う練習をしましょう。また、食事の後も食べ物などで汚れているので手を洗う習慣をつけましょう。



手洗いの必要性

人の手に付着した病原性（細菌、ウイルス）が物品に付着し、それを介して鼻や手や口から体内に入ります。病原性そのものの多くは公共機関のつり革や手すり、ドアノブ、電話など不特定多数の人がさわる物から感染して拡大していきます。その拡大を防ぐためにも、手が汚れたから洗うのではなくトイレの後などその都度

正しい手洗いがが必要です。その際必ず石鹸を使用するようにしましょう。



手のバイキン！

手には目に見えない菌がたくさんついています。その菌は流水で15秒洗うだけでも100分の1に減り、石鹸で洗うと更に100分の1減ります。左の図を参考にしっかりした手洗いの仕方を覚えて、手のバイキンをやっつけよう！！



端午の節句

端午の節句には、鯉のぼりや家紋の付いた旗を飾ります。この風習は、室町時代に武家の間で端午の節句のお祝いの飾りとして家紋のついた旗を掲げていたことが起源であるといわれています。その時の旗が娯楽化し現在のような鯉のぼりに徐々に変化していきました。



精進料理・納豆麻婆豆腐

【材料】 4人分

- ・豆腐 1丁 ・ひきわり納豆 1p
- ・人参 1/3本 ・ねぎ 1/2本
- ・おろし生姜 少々

【調味料】

- ・ごま油 少々 ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2 ・味噌 大さじ1
- ・水溶き片栗粉（小さじ2、水 大さじ1）

【作り方】

- ① 豆腐は水を切ったあとさいの目に切っておく。
- ② 人参、ねぎをみじん切にする。
- ③ 醤油、味噌、砂糖、おろし生姜を合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を引いて人参、ねぎの順に炒める。
- ⑤ 豆腐をいれてしばらく加熱する。
- ⑥ ④の調味料をいれて味を整える。
- ⑦ 水溶き片栗粉をいれとろみをつけたらひきわり納豆をいれて出来上がり！