



文殊乳児保育園
令和5年度7月号



梅雨が明けると一気に夏の日差しになり、水分補給などの熱中症対策が大切です。暑さで食欲がない時は、食事もしっかりとしたものになりがちですが豚肉や夏野菜を使って、少量でも栄養価のあるものを摂るように心がけていきましょう。



七夕を楽しもう♪

年に1度7月7日の夜に、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って会える日とされています。

七夕には、短冊に願い事を書いて笹竹に結び付け、様々な飾りつけをする風習があります。今年も保育園では、子どもたちが願い事を書いた短冊を飾る予定です。



誕生会メニュー (7日)

- ★わかめご飯
- ★タンドリーチキン
- ★磯和え
- ★七夕そうめん汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

☆お弁当作りの注意点☆

夏場は、特に菌が繁殖しやすくなるため注意が必要です。

① 手洗いをしっかり行う

始める前は手を洗い、盛り付けなどは清潔な菜箸や使い捨て手袋を使って菌をつけないように心がけましょう。

② しっかり中まで加熱する

肉や魚は火を通しますが、そのままでも食べられるハムや竹輪などの練り製品、前日のおかずなども、一度しっかり中まで火を通してから使用するようにしましょう。

③ 冷ます

温かいものをそのまま入れると水滴がついてしまい、菌が繁殖する原因になってしまいます。高い気温と水分は、雑菌が最も好む場所です。

他にも、**レタス**など彩りは良いですが、水分を含んでいるので他の食材との仕切りに使用すると、危険度が高くなります。**トマト**を使用する場合は、一番菌がついているヘタは取るようにしましょう。

子どもは、大人よりも免疫力が低く、少しの菌でも食中毒になってしまう可能性があります。なってしまったら苦しく辛いのは子どもたちです。安全なお弁当作りを心がけていきましょう😊



お弁当の日

19日(水曜日)



ミニトマト、きゅうり、ピーマン、トウモロコシなどの夏野菜が少しずつ収穫できています。なるべく素材の味を生かした味付けにするよう心がけ、収穫してきたクラスに提供しています。苦手なものがある子も、頑張ってお食べてくれています！

