

## 7月 こひっじ便り

私達は、子ども達に対し、“美味しく食べる”・“楽しんで食べて欲しい”等切に願い、食事の準備をします。今回は、食中毒警報下の中でもより良い食事環境づくりと衛生管理を目指し、一緒に考えられるお便りにしております。

### 1. 調理にワンポイント～ひと手間加え、愛情を伝える～

おいしく食事を行う為の工夫を大切にされていることと思います。例えば、口の大きさに合わせて小さく切ったり、水分の少ない物、パサパサした肉や魚は呑みこみにくいので、片栗粉をつけ、トロミを出すことで食べやすくすることも出来ます。他にも、園での給食弁当では、葉物類は、お浸しや胡麻和え等にしてみたり、豆類もトマトケチャップ等を使い、子どもの好きなトマト味にすると目先も変わり、喜ばれているかもしれません。お子様の好みも合わせ、栄養バランスにひと手間加える事で愛情を伝える事が出来ます。

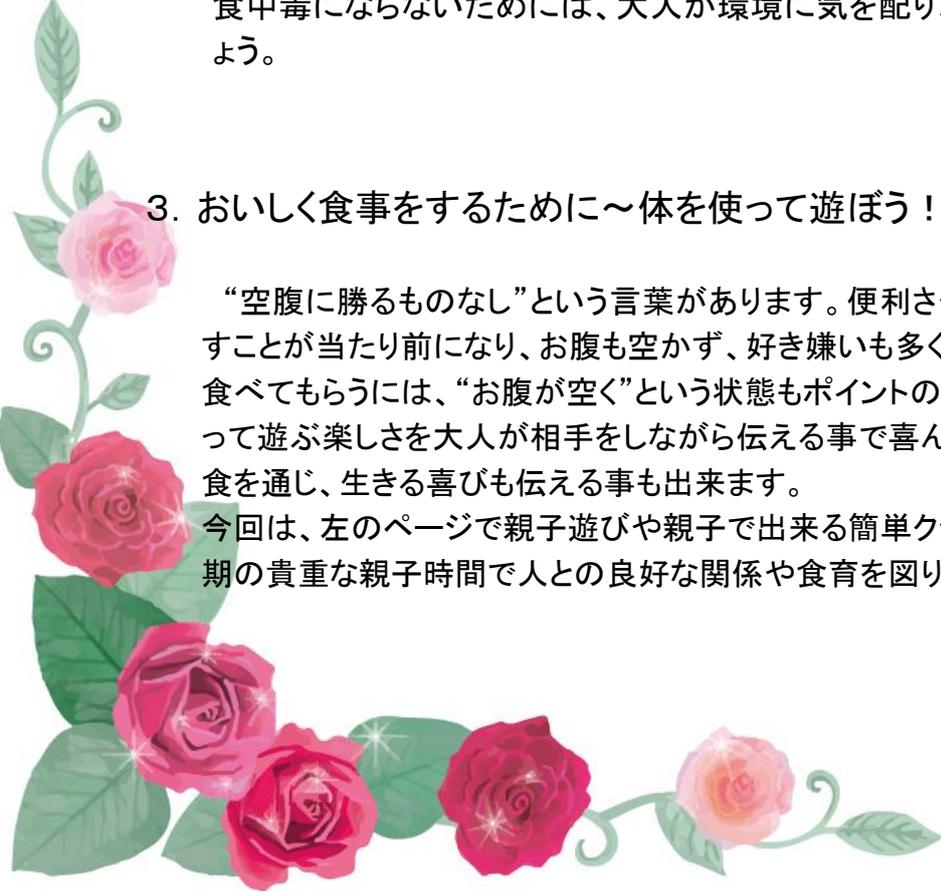
### 2. 安心安全に過ごす為の衛生管理

乳幼児期は、病原菌に対する抵抗が弱い為、配慮する必要があります。食中毒を防ぐ為には、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という原則が重要なポイントです。その対策をする為、当園で取り組んでいる衛生管理を3つご紹介します。

- ① お弁当・給食を扱う部屋では、冷房をかける等、室温を管理する。
  - ② 園児も教職員も食事の前は、手を石けんで洗い、アルコール消毒をする。
  - ③ 給食弁当等を配膳する際、手洗い・消毒をした手にビニール袋を付ける。
- 食中毒にならないためには、大人が環境に気を配り、子ども達の安心・安全作りをしましょう。

### 3. おいしく食事をするために～体を使って遊ぼう！～

“空腹に勝るものなし”という言葉があります。便利さや豊かさが故に身体を動かさず過ごすことが当たり前になり、お腹も空かず、好き嫌いも多くなってしまいう傾向もあります。おいしく食べてもらうには、“お腹が空く”という状態もポイントの1つです。屋外、屋内問わず、体を使って遊ぶ楽しさを大人が相手をしながら伝える事で喜んで食卓に向かう機会を作りましょう。食を通じ、生きる喜びも伝える事も出来ます。今回は、左のページで親子遊びや親子で出来る簡単クッキングを紹介しますので、ぜひ幼児期の貴重な親子時間で人との良好な関係や食育を図りましょう。



2020(R. 2). 7. 7. (火)

学校法人のぞみ学園 向丘幼稚園

<親子時間を楽しもう!のコーナー>

○ 室内遊び (足跳びまわり)

◎自分の力でコントロールしながら跳ぶ

1. 大人が足を広げて座り、子どもは大人の足の横に立つ。
2. 子どもは、大人の足の上を跳び越して、大人の体の後ろを回る。



参考文献:『保育の運動あそび450 / 前橋明 監修』

<親子でクッキング!~おやつ編~>

○ おとうふで白玉だんご

材料 : 白玉粉 300g

絹ごし豆腐 (作る前に常温にしておくことねやすい)大体300g

お好みで黒みつやきなこ 等

使うもの : ボウル・鍋・バットやお皿

- ① ボウルに白玉粉を入れ、少しずつ絹ごし豆腐を入れていく。
- ② 白玉粉と豆腐を混ぜながら、こねる。食中毒の季節、手洗いやマスクをするなど気をつけよう。
- ③ まとまったら、少しずつ手に取ってまるめてお団子にする。丸めた後、真ん中を少し押しへこませる。
- ④ 沸騰したお湯に、③で丸めたお団子を入れる、少ししたら浮き上がるので浮き上がって1分くらいしたら、お湯から出して、冷水の入ったボウルへ入れて冷やす。
- ⑤ 水気を切ったら 出来上がり!

きなこをかけたり、黒蜜をかけたり、お皿にコーンフレークやアイスクリームと一緒に盛り付けて栄養バランスを考え、オリジナルのパフェを作っても素敵なおうちカフェごっこも出来ます。

大豆のアレルギ-のあるお子様は、白玉粉と同量のお水で代用出来ます!

『のりまき』

( 出版社 / 福音館書店 )

作・絵 : 小西 英子

定価 本体 ¥900+税

大きなのりに、お寿司のごはんを広げます。細長く切った卵焼きをのせ、きゅうり、えび、あなご、そしてしいたけ、かんぴょうをのせたら、そうっとそうっと巻いていきます。棒状になったのりまきを切ると……「のりまき のりまき いっぱいできた! のりまき のりまき いただきまーす!!」。美しいのりまきに思わず手がのびてしまいます。

8月の“こひつじ広場”毎回こんなことをしています  
(予約制)

8/4(火) 15:00~

夏のなりきりごっこ遊び!

~アートバルーンでくじらを作ろう!~

8/18(火) 15:00~

夏のなりきりごっこ遊び!

~アートバルーンでくじらを作ろう!~

※毎月のこひつじ広場で HAPPY BIRTHDAY!! をしています。みんなで一緒にお誕生日のお友だちをお祝いしましょう。各会12組までの為、8月は2回開催予定です。どちらか1回をお選び頂き園までお申し込みください。