



五月も終わりに近づき、食中毒が多く発生する時期になりました。

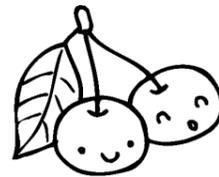
夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ピブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や、動物と遊んだ後には石鹸でしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



☆19日(金)お誕生会☆

今月のお誕生会はみんなの大好きな三色丼です。副菜は、花麩とわかめのすまし汁とコールスロー、フライドポテト、デザートには旬の甘くて美味しいさくらんぼです。そして3時のおやつは牛乳とシュークリームを予定しています☆
美味しいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう!



食べる量が気になったら

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけたいもの。子どもの食の細さが気になる場合は、おなかのすくことを実感させるのが一番です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫を。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。おやつは、スナック菓子ではなく、おにぎりやふかしもちなどの炭水化物か果物がおすすめです。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までに。食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。



嫌いな野菜はこうしてみよう

子どもは、野菜の形や色などの見た目ですら「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも徐々に愛着がわいてくるものです。また嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげることから始めましょう



今月の献立より

今月はもやしの小魚和えを紹介します。じめじめしたこの時期には、さっぱりと食べやすいので、ぜひ作ってみてください。



材料 (5人分)

- | | | | |
|--------|------|-------|-----|
| ・もやし | 1袋 | ・すりごま | 大2 |
| ・しらす干し | 25g | ・みそ | 13g |
| ・きゅうり | 1本 | ・砂糖 | 7g |
| ・にんじん | 1/4本 | ・酢 | 8ml |

作り方

- ① きゅうりは千切りにし、塩を軽くふって水気が出たら、しぼっておく。
- ② にんじんは千切りにし、もやしと茹でたら、水気を切っておく。
- ③ 水気を切った野菜にしらす干しを混ぜ合わせる。
- ④ 調味料とすりごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ ③と④を合わせて、出来上がり。