



## 今月の食育目標

食事の前は手をよく洗いましょう

### ☆手洗いを効果的に☆

感染症を予防するには、こまめな手洗いをするのも大切ですが、効果的なタイミングで手洗い・消毒をすることがより大切です。

下の表の5つのタイミングと、

- ◎トイレを使用した後
- ◎調理の前後

に行うのも効果的です。

意識して行うことでより予防効果を高めましょう。



**手洗いの、5つのタイミング**

公共の場所から帰った時	咳やくしゃみ、鼻をかんだ時	ご飯を食べる時 前と後!
病気の人のケアをした時	外にあるものに触った時	

(厚生労働省ホームページより)

# きゅうしよくだより

令和5年5月1日 光明第七こども園

新緑の眩しい季節になりました。爽やかなそよ風が園庭を吹き抜けます。新年度が始まって1か月が経ち、子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。戸外遊びにぴったりのこの時期。園では外で元気に遊んだ後はしっかり手洗いをするよう、子どもたちに伝えていきます。ご家庭でもお子様と一緒に手洗いの習慣を付けましょう。



### ☆やってみよう!親子でクッキング☆

乳幼児期は健康な食習慣を築く大切な時期。お手伝いや食事作りに参加することは食べる意欲の向上につながります。また、子どもが「自分ができる!」という成功体験を積み重ねることで、さまざまなことに挑戦する、がんばる力を持てるようになります。お手伝いを始める時期に決まりはありません。年齢が小さくても興味を持つようなら、ぜひ親子で出来ることから始めてみましょう。

《材料》 4個分

#### ☆生地☆

- ・小麦粉 110g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・牛乳 50ml
- ・砂糖 25g
- ・バター 5g

#### ☆あん☆

- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 80g
- ・しいたけ 20g
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・おろししょうが 少々

あんこを入れて  
あんまんにも☆

### ふっくら肉まん



保育園でも人気のクッキングメニューです☆



子ども用のエプロンや三角巾をつければ、気分はコックさん☆進んでお料理してくれるかも♪



#### 《作り方》

- ① ボウルに牛乳、砂糖、溶かしバターを入れて良く混ぜる。小麦粉とベーキングパウダーを加えて菜箸で粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ラップをして冷蔵庫で30分から1時間休ませる。
  - ② ごま油で豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ・しいたけを炒め、調味料で味をつける。
  - ③ ①の生地をボウルの中でよくこねる。表面がなめらかになってきたら4等分に分けて丸め、平たくのばしたら②のあんをのせて包む。
  - ④ クッキングシートにのせて蒸し器で12~15分蒸したらできあがり。
- ※蒸し器がない場合は蓋つきの深めの鍋に高さのある皿を置き、皿にかぶらないようにお湯を張り、その上にざるや皿をのせることで代用できます。

### 精進料理

仏教では「不殺生戒」といって生き物の命を奪うことを禁じているため、精進料理には肉・魚・エビやカニなどの甲殻類は使用しません。精進料理に使用する野菜・果物・穀類・豆類・海藻類などの植物もまた生き物にちがひありません。命をくださる天地の恵みに感謝しながら、野菜の皮や葉など食材のいのちを最後まで活かして調理をし、大切にいただきます。

