



今月の食育目標

食事の前は手を
洗いましょう

正しい手洗いとは??

細菌やウイルスは、感染症にかかっている人の手のひらや、その人が触ったドアノブ、手すり、テーブルなどについていることがあります。こういった場所を触って、自分の手のひらや指に細菌やウイルスがくっついている状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうことで感染してしまう可能性があります。

そのため、これらのものを触った後が手洗いをする「タイミング」です！

お子さんの場合こまめに手洗いをするのは難しいことが多いと思いますので、外から帰ってきた時、ごはんを食べる前、トイレの後に手を洗うのを習慣にするとよいでしょう。



きゅうしよくだより

令和8年5月1日 光明第七こども園

木々の緑がひとときわ鮮やかな季節となりました。入園・進級して1か月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた子どもたちの動きも活発になってきています。そんな5月は疲れが出て体調を崩しやすい時期です。

外出後や食事の前にはうがいや手洗いをきちんと行い、元気に過ごせるように予防していきましょう。



旬の食材

グリーンピース

グリーンピースに含まれるたんぱく質は、数ある野菜類の中で第4位ととても多いです。たんぱく質は体の筋肉・臓器・肌・ホルモンなどの構成材料や、エネルギー源となる重要な栄養素です。



新たまねぎ

たまねぎに含まれるケルセチンは、強い抗酸化作用や抗炎症作用がある成分です。体内の酸化ストレスや炎症を抑えることで、メタボリックシンドロームや生活習慣病を防ぐのに役立つとされています。



☆SDGs 安くておいしいかさ増しレシピ☆

昨今、食材の価格高騰や原油高による輸送・物流コストの上昇などを背景に、食品の値上りが続いています。日々の買い物のなかでもこの値上りを感じている人も多いと思いますが、食品の価格変化は家計への影響が大きく、私たちの生活に直結する問題です。一年通じて価格が安定している乾物やもやし、きのこなどを利用することで食費の節約になります。そんなお財布に優しい「かさ増しレシピ」を紹介します。



こうやとうふのとりにくね

《材料》 4人分

- ・鶏ひき肉 200g
- ・高野豆腐 30g
- ・干しいたけ 5g
- ・水 400ml
- ・だし(素) 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・おろししょうが 3g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・サラダ油 適量



《作り方》

- ① 高野豆腐としいたけは耐熱ボウルにAを入れて、レンジで7分加熱する。粗熱が取れるまで放置し、冷めたら水気を絞る。
- ② ①をフードプロセッサーで刻む。
- ③ ②をボウルに移し、Bを入れてしっかりこねる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて加熱し、③を食べやすい大きさに整えて中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、弱火にする。
- ⑥ 両面が焼けたらCを入れ中火にしてしっかり煮詰めて完成。

