

パクパクだより



明照保育園

照りつける日差しの中、暑さも気にせず元気いっぱい子どもたちは活動をしています。

休日にも虫取りや水遊びなど、この季節ならではの遊びをして楽しく過ごされていることでしょう。

暑さのため寝苦しく、ついつい生活リズムが乱れがちになりますが、規則正しい生活リズム、食習慣を送ることが元気に夏を乗り切るためには重要なことです。

ご家族みんなで、健康に楽しく過ごし、夏の思い出をたくさん作れるといいですね。



手洗いをしよう

みなさんは日頃手洗いをどのように行っていますか。調理の際に食材を扱い、下ごしらえをした後、そのままの手で次の調理に取りかかることはありませんか。

菌は目にみえるものではないため、手が汚れていてもその汚れの程度がわかりません。そのため、肉、魚などの生鮮食品を取り扱った手で別の食材などを扱おうと、肉、魚などの細菌がついてしまい、加熱が不十分であると食中毒を起こす原因にもつながります。

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、汚れを介して食べ物を汚染する菌を洗い流し、健康を守ることを防ぎます。

しっかり洗ったつもりでも、意外と汚れは残っているものです。日頃から手洗いを行うことで習慣づけられるといいですね。



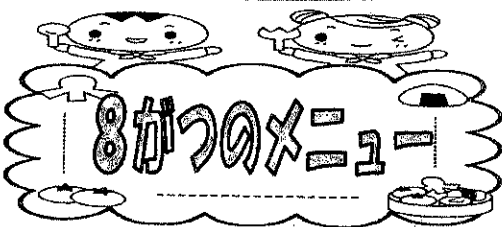
手の汚れは、指と指の間、手の平のしわ、指先、爪先等に汚れが残りやすいので、ていねいに、しっかりとした手洗いを、お子さんと一緒に実践してみましょう。



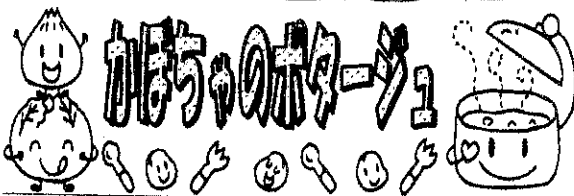
- ① 腕まくりをする。
- ② 水道水で手をぬらす。
- ③ せっけんをしっかり泡だてる。
- ④ 手のひら、甲を洗う。
- ⑤ 指と指の間を洗う。
- ⑥ 親指を反対の手でつつんで洗う。
- ⑦ よくこすって、つめの間を洗う。
- ⑧ 手首を洗う。
- ⑨ せっけんを流す。
- ⑩ 清潔なタオルでふく。

手洗いは、健康管理の上でも大切なことです。「外から帰った時」「食事の前」「トイレの後」などには必ず手を洗うようにしましょう。

おはようございます



8かつのメニュー



材料（4人分）と作り方

鶏もも肉	80g
バター	8g
玉ねぎ	80g
かぼちゃ	200g
バター	8g
スキムミルク	20g
牛乳	160g
パセリ	適量
コンソメスープ	280cc
塩、こしょう	各少々

1. 鶏肉はバターで炒めて一旦取り出しておく。
2. スキムミルクは、80~120ccのぬるま湯で溶いておく。
3. バターで玉ねぎ、かぼちゃを炒め、スープで柔らかく煮えたらミキサーにかける。
4. ミキサーにかけたものに、牛乳とスキムミルク液を加えて火にかけ、鶏肉を戻し入れ、パセリを加え、塩、こしょうで味を整える。

※ スキムミルク液を同量の牛乳に置き換えて使用してもいいですよ。