



パクパクだより

2010年
6月



明照保育園

天候が不安定な時期となりました。外で遊ぶことができず、部屋の中での活動が増え、保育園中ににぎやかな声が響きますね。

子どもたちも保育園生活にだいぶ慣れた頃ではないでしょうか。子どもたちは友達と過ごす時間の中で、いろいろなことを体験し、感じとり、そこから多くを学びます。

子どもはまだ、自分の感情を言葉でうまく表現することができないことが多く、それが態度や行動となって現れることがあります。お子さんの様子に気を配り、心の声に耳を傾けてあげてくださいね。



食中毒予防の原則

蒸し暑い時期になると、心配となるのが食中毒です。食中毒とは、正確には「食品、添加物、器具もしくは容器包装に起因する健康障害」のことをいいます。

食中毒は、夏場だけでなく1年を通して多くの飲食店や施設で発生しており、家庭での食中毒も多く発生しています。症状は下痢、腹痛、発熱、おう吐など、風邪症状と類似しており、食中毒と気づかれず、なかには重症化することもあります。

食中毒は予防方法をきちんと守ることで予防できます。今回のパクパクだよりは食中毒防止についてのお話です。

①つけない (清潔・洗浄)

- 手をしっかり洗う。(調理前、肉・魚・卵などを触った後など)
- 肉や魚などを切った後の包丁、まな板などはよく洗う。



②増やさない (冷却・迅速)

- 調理後は、なるべく早く食べる。
- 調理後の食品を長時間室温に放置しない。
- 冷蔵庫を上手に活用して、細菌の付着、菌の増殖を妨げる。



③やっつける (加熱・殺菌)

- 加熱する食品は十分に加熱する。(中心温度75度以上、1分以上)
- 食品を温めなおす時も十分に加熱する。



材料(4人分)と作り方

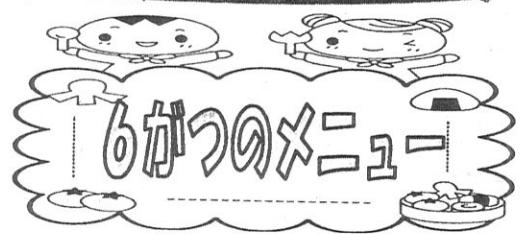
| | |
|--------|------|
| さかな | 4切れ |
| 梅干し | 8g |
| しょうが | 4g |
| 板こんにゃく | 160g |
| さとう | 16g |
| みりん | 8g |
| 酒 | 8g |
| しょうゆ | 20g |

- 梅干しは、種を取り除いて包丁でたたく。
- 砂糖、みりん、しょうゆ、酒を煮立たせ、梅、粗みじん切りのしょうがを入れて魚を並べていく。(しょうがは、スライスでも良いです)
- 魚の表面に煮汁をかけていくと、魚の身が固まり、魚が重なってもくつきにくいです。
- こんにゃくも一緒に煮て添える。あるいは、魚を煮て取り出し、残った煮汁で煮めめる。

こんにゃくを飾り切り(手綱こんにゃく)にすれば、お子さんにお手伝いしてもらうことができ、一緒に料理を楽しむこともできますよ。



おはついでのおいしいね!



魚の梅煮

