



食育だより

令和7年度5月31日発行



☆5月の子供たちの様子☆

5月9日におやつで夏みかんを提供しました。幼児は、4分の1にカットした皮つきの夏みかんを自分で剥いて食べました。かたい外側の皮がむけず、苦戦する子もいましたが、一生懸命、実を取り出して食べている姿がありました。保育園でいろいろな経験を通し、たくさんの食材に触れていけたらと思います。

焼津市の特産品である“かつお”について、幼児を対象に食育を行いました。実物の大きさを見せたり、たんぱく質が多いこと、DHA などが多いことを伝えました。お昼にはなぶらあげ、だしのきいた味噌汁を堪能しました。ご飯の時間では、苦手な子も口に運んでいる姿や、かつおを探しながら食べている姿がありました。焼津市の特産品でもあるかつおについて知ってもらう機会ができてよかったです。

食中毒の3原則！ つけない・増やさない・やっつける

《ポイント》

- ① 手洗いの徹底
- ② 生の食品と過熱積みの食品を分けて保管する
- ③ 冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫は-15度以下を維持する
- ④ 食材は十分に加熱して調理し、再加熱する際もまんべんなく火を入れる



～おすすめレシピ～「白雪豆」

材料(大人2人分)

- ・茹で大豆…100グラム
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量
- 醤油…小さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 水…小さじ1

作り方

- ① ●を火にかけて煮溶かす
- ② 大豆に片栗粉をつける
- ③ 180℃の油でカラッと揚げる
- ④ ③と①を合わせて完成。

