

5月の たべものたより

子どもの食事Q&A



成田市立保育園

Q. 好き嫌が多く、とくに野菜は食べません

A. 野菜とふれ合って、親しみをもたせてみましょう。

野菜には、独特の苦みやえぐみがある物があり、野菜が苦手とすることがあるかもしれません。細かくしたり、すりおろしたりして調理方法を工夫するほか、買い物や調理のお手伝いなどで野菜とふれ合って、親しみをもたせてみましょう。また、食べなくても食卓に出し、家族がおいしそうに食べている様子を見せることも大切です。そのうちに「自分も食べてみよう！」となるかもしれません。

傷みにくいお弁当作りのコツ

★丁寧に手を洗いましょう★

！食べ物に菌をつけないことが大切！

- ・調理開始前、お弁当箱に詰める前は、きれいに手を洗いましょう。
- ・生肉・生魚・生卵を触った後は、特に念入りに洗いましょう。



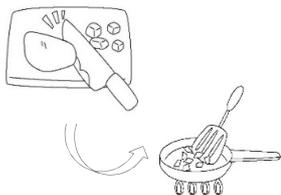
手洗い、水だけでOK？

手洗い前の手のひらについている菌は、水で洗うだけでは落ちず、手のしわの間に入り込んでいる菌が浮き出てきて、水洗い前よりも菌の数が増えてしまいます。でも石けんで丁寧に洗うことにより、菌の数は減ります。必ず石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

★おかずはよく火を通して、生野菜は控えましょう★

【肉や魚】

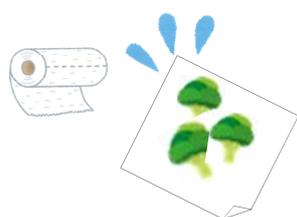
⇒ しっかり加熱！



肉や魚は、小さめに切って、中までよく火が通るようにしましょう。卵料理の半熟はNG！です。

【野菜】

⇒ 水気をしっかりきる！



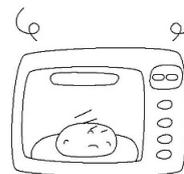
ゆでたブロッコリーも房の部分に水気が残りやすいので、ペーパーなどでしっかり水気を取り除きましょう。

【フルーツ】

⇒ 別の容器に！



フルーツは、他のおかずには水気をつけないよう、別の容器に入れましょう。



作り置きしたおかずを使う場合は、再度電子レンジなどで加熱し、冷ましてから詰めましょう。

★お弁当箱や詰める時も気をつけましょう★

【お弁当箱のお手入れも念入りに】



お弁当箱の角(すみ)・溝・ゴムパッキン部分など汚れが残りやすいところは、より丁寧に洗いましょう。使用前には再度きれいに洗って、よく乾燥させましょう。

【よく冷ましてから詰める】



温かいうちに詰めて蓋をすると細菌が増えやすい環境になります。詰める前に別の皿の上などで冷ましてから詰めましょう。

盛り付けする食品に直接手で触れないよう清潔な箸を使いましょう。(おにぎりはラップを使って作るとよいでしょう)。

5月の献立紹介 ★ナゲット★

<材料:幼児4人分>

鶏ひき肉	120g	塩	少々
鶏もも肉(5mm角)	30g	こしょう	少々
木綿豆腐	80g	片栗粉	24g
玉ねぎ	40g	揚げ油	適量
にんにく	少々	ケチャップ	お好みで
生姜	少々		

子ども達に人気のメニュー。

- ①木綿豆腐は水を切ってつぶす。
- ②玉ねぎ・にんにく・生姜は、みじん切りにする。
- ③鶏ひき肉・鶏もも肉に①～②と塩・こしょう、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④③をスプーンを使って、落とし揚げにする。
- ⑤お皿に盛りつける。