

5月の たべものだより



成田市立保育園

今日は何の日?

5月5日は“端午の節句”



5月5日は「端午の節句」です。
子どもたちの健やかな成長を願う日で、「こいのぼり」や「五月人形」を飾る風習があります。
この日に食べられる代表的なものに「かしわもち」や「ちまき」があります。
かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」の願いが込められています。
季節の行事や食べ物に触れながら、子どもたちの成長をお祝いしていきたいですね。



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・生卵に触った後は、特に念入りに洗いましょう。



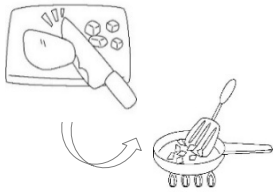
手洗い、水だけでOK？

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た菌が浮き出てきて、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】

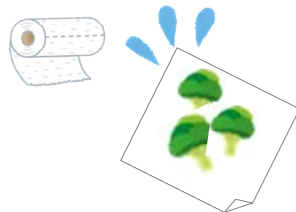
⇒ しっかり加熱！



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！



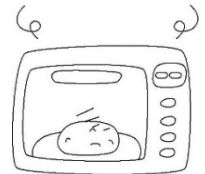
ゆでたブロッコリーも房の部分に水気が残りやすいので、ペーパーなどでしっかり水気を取り除きましょう。

【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。

5月の献立紹介 鶏肉のマーマレード焼き

お弁当にもおすすめです♪

<材料:幼児4人分>

鶏もも肉(1切れ30g)	8個	
にんにく	少々	
A {	オレンジマーマレード	大さじ1強(24g)
	醤油	大さじ1/2強(10g)
	酒	少々

作り方

- ①みじん切りにしたにんにくと、Aを合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ②天板に重ならないように並べ、オーブンで焼く。
油を使用して、フライパンで焼いても。

保育園では鶏肉を豚肉に変えることもあります。
どちらも人気メニューの一つです。