



## 今月の食育目標

食事の前は手を

よく洗いましょう

### ☆石鹸・アルコール消毒液を上手に使おう！

手洗いの際はしっかりと石鹸を泡立てることで、手全体や手のしわなどにもせっけん液がいきわたります。30秒以上の手洗いや、2回の手洗いでも効果が上がります。下の手順を参考に正しい手洗いを身につけましょう。

また、石鹸液だけの手洗いでは落とさきれずに残った微生物もアルコール消毒をすることで除去できます。アルコール消毒をする際は、水気をしっかりと拭き取ってから両手に噴霧し、指やしわの間にもいきわたるようにすり込みましょう。

## さあ、みんなで手をあらおう!!



# きゅうしょくだより

令和3年5月1日 光明高倉保育園

風薫る5月、すがすがしい若葉の季節となりました。入園・進級から1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。外で遊んだ後やトイレの後、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。手には目に見える汚れのほかにも、目には見えない細菌などが多く付着しています。気付かずに体内に入ると体調不良を引き起こします。食中毒や感染症を防ぐ上でもきちんとした手洗いのやり方を身につけることが重要です。

## 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを四字熟語で伝えて頂きます。

いっけいそうをねんず

今回の言葉は、“拈一茎草”です



坪川老師

一本の草茎のようなまるで価値のないような材料でも粗末に扱ってはならない、という意味です。いつもは捨ててしまうような野菜の皮からでも美味しい料理が出来るように、食材のいのちを最後まで活かして大切に頂く精進料理の心を忘れずに調理をしましょう。



### 《4月の精進料理》

- ・わかめごはん
- ・みそ汁（豆腐・なめこ）
- ・高野豆腐とじゃがいもの煮物
- ・キャベツの塩こんぶ和え
- ・いちご

## SDGsってなに??



最近よく耳にするSDGs（エスディーゼーズ）。日本語では「持続可能な開発目標」と訳されます。「人間が地球でずっと暮らしていけるような世界を作るための目標」と考えるとわかりやすいですね。保育園ではセミバイキング形式で自分が食べられる量を考えることで残さず食べられるようになる、また、サイクル献立の1回目の残食を見て2回目は量を調整することでフードロスをなくすなど、日々の取り組みがSDGsにつながっています。

私たちにはどんなことが出来るのか、ご家庭でもお子様と一緒に考えてみましょう。

## 食育紹介

心組で食材（いちご）に触れる食育を行いました。いちごをパックに入った状態で見せると「いっぱいだ」と、とても興味津々な様子。保育者が「自分の食べる分だから落とさないように洗ってね」と伝えると、いちごを大事そうに丁寧に洗っていました。いざ食べる時には、名残惜しそうに最後まで残して食べている姿が印象的でした。



5月の予定

- 輝組 レタスちぎり
- 心組 キャベツちぎり
- 愛組 グリンピースのさやとり
- 和組 そらまめのさやとり

