

5月

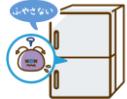


令和7年4月吉日

仁田マーガレット保育園

新緑が美しく、心地よい風とともにさわやかな気分になれる5月、入園・進級から1ヶ月が過ぎようとしています。新しい生活にも少しづつ慣れて、給食の時間も楽しめる頃かと思います。

5月は楽しみな大型連休があります。生活リズムが崩れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう。



注意！！食中毒に気をつけましょう！！



季節を問わず毎日気をつけたい食中毒ですが、気候も温かくなり、梅雨になる頃には湿気も多く、菌やウイルスなどが増殖に適した季節となります。家庭の中でも発生する危険性は十分にあります。特に抵抗力の弱い乳幼児など重症化する恐れもあるので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。

食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒は原因菌を食べる事で発生します。事前の予防が大切です。

① 手洗い

(菌をつけない！)

食事前やトイレの後、調理するときは必ず石けんで手を洗いましょう。



② 食品の取り扱い

(菌を増やさない！)

野菜や肉など新鮮なものを選び、購入後は早めに食べるようしましょう。



③ 調理作業

(菌をやっつける！)

加熱料理はよく火を通して食べるようにしましょう。



いただきますとごちそうさまの意味は？

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味があり、「ごちそうさま」には食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさん的人が関わっています。そんな人々の働きに感謝する意味が込められています。



材料

ごぼう：1本 (150g)
にんじん：1/2本
きゅうり：1/2本
ツナ：50g
(A)マヨネーズ大さじ3
(A)白すりごま大さじ1
(A)しょうゆ小さじ1
(A)砂糖小さじ1/2



ごまマヨごぼうサラダ



作り方

- ごぼうとにんじんは皮をむいておく。ツナ缶は油をきっておく。きゅうりはへたを切り落としておく。
- ごぼうは千切りにして、水に5分程度さらす。
- にんじんは千切りにする。
- きゅうりは千切りにする。
- 鍋にお湯を沸かし、水気を切った②と③を加え、柔らかくなるまで中火で約1分程茹で、湯切りする。※量によって加熱時間や火加減を調節してください。
- ボウルに④、熱を取った⑤、ツナ、(A)を加えてよく混ぜ合わせて完成。



5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。