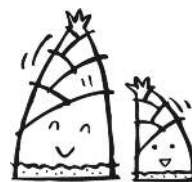




園だより



2020.4.30
黒肥地保育園



さわやかな風が心地よく気持ちの良い季節となりました。
 保護者の方と作った名旗も風に揺られ子どもたちの成長を喜んでいるようです。
 保護者の皆様には、新型コロナウイルス感染予防のため、家庭保育へのご協力、ありがとうございます。
 一日でも早く収束し、以前のような日常が過ごせることを願うばかりです。
 コロナに、負けるな！！



- 8日(金) 避難訓練〈地震〉
- 12日(火) 不審者対応訓練
- 22日(金) 誕生日会
- 26日(火) 交通訓練
- 27日(水) 冒険の日
- 28日(木) 育児ひろば



こんだて

※ 5月22日(金)はお誕生日ランチです。

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | 日 | 曜 | 献立名 | おやつ |
|----|---|------------------|-----------|----|---|----------------------|-----------|
| 1 | 金 | けんちん汁・レバーの味噌煮 | ポップコーン | 16 | 土 | パリパリ皿うどん・牛乳 | ***** |
| 2 | 土 | ハヤシライス・ピクルス・牛乳 | ***** | 17 | 日 | ***** | ***** |
| 3 | 日 | ✪憲法記念日✪ | ***** | 18 | 月 | 村雲汁・かみかみサラダ | おにぎり・お茶 |
| 4 | 月 | ✪みどりの日✪ | ***** | 19 | 火 | 鶏肉の中華風・豆乳スープ | きなこゆでもち |
| 5 | 火 | ✪こどもの日✪ | ***** | 20 | 水 | 魚の南蛮・きんぴらごぼう | クラッカー・牛乳 |
| 6 | 水 | ✪振替休日✪ | ***** | 21 | 木 | 筑前煮・冷奴 | パインケーキ |
| 7 | 木 | あさりチャウダー・フレンチサラダ | おにぎり・お茶 | 22 | 金 | ☆★誕生日会ランチ★☆ | ビスケット・果汁 |
| 8 | 金 | 炒り豆腐・即席和え | ごませんべい | 23 | 土 | ミートスパゲッティ・牛乳 | ***** |
| 9 | 土 | 焼きそば・果物・牛乳 | ***** | 24 | 日 | ***** | ***** |
| 10 | 日 | ***** | ***** | 25 | 月 | ポークカレー・こまつなサラダ | 枝豆・いりこ |
| 11 | 月 | 豚汁・ひじきサラダ | 黒糖かりんとう | 26 | 火 | 魚の味噌煮・南瓜サラダ | 人参ホットケーキ |
| 12 | 火 | ごぼうハンバーグ・カラフルソテー | ポテトドーナツ | 27 | 水 | ニラ玉子・ひじきの炒め煮 | ごまスティック |
| 13 | 水 | バンバンジー・レバーの生姜煮 | おやつナポリタン | 28 | 木 | かきあげ・わかめの酢の物 | フルーツヨーグルト |
| 14 | 木 | オランダ揚げ・春雨の酢の物 | オニオンパン | 29 | 金 | 切り干し大根のシャキシャキ炒め・かき玉汁 | おにぎり・お茶 |
| 15 | 金 | 高野豆腐の卵とじ・昆布の佃煮 | フルーツヨーグルト | 30 | 土 | ちゃんぽん・果物・牛乳 | ***** |
| | | | | 31 | 日 | | |

生活リズムを整えるために

食事のリズムをつくるためには…

食欲を増進させること
(空腹体験や運動が大切)

規則正しい食生活をする

よくかむこと

毎日、変化に富んだ食事であること

家族と一緒に楽しく食べ、孤食をさけること

が大切だといわれています。

衛生に気をつけましょう

新緑がまぶしい季節になりました。ポカポカ陽気で気持ちのいい、とても過ごしやすい時期ですが、細菌の動きも活発になり始める季節です。
 日常生活の中で気をつけたいことをあげてみました。ぜひ参考にしてください。

手洗い
衛生の基本!
料理をするとき、掃除のあと、ペットをさわったあと、外から帰ったあと

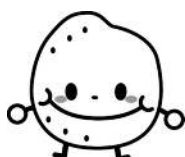
食事を作るとき
まな板で切るとき「生で食べるもの」は先に切り、火を通す前の「肉、魚」は後から切りましょう。
肉、魚、卵を調理した後は、手を洗ってから次の調理にとりかきましょう。

乾燥
まな板、包丁、おぎん、スポンジ
乾かすことで細菌の増加を防ぎます。

食品の保存
冷蔵庫の通信は禁物!
保存温度
・鶏や牛乳・乳製品……10℃以下
・魚・とうもろこし……5℃以下
・野菜類……10℃前後
週に一度は中を確認し、清掃しましょう。



じゃがいも



5月になると、九州産(長崎県産が多い)の新じゃがが店頭によく並び始めます。
 新じゃがは水分が多く煮崩れしにくいという特徴があります。また、種類によっても男爵はゆでるとホクホクするので、粉ふき芋をつぶしてポテトサラダやグラタンなどの料理に、メークインは水分が多いので、形を残しておきたい料理に向いています。料理に合わせて使い分けるのも料理をおいしくするコツです。
 ※4月、苦情等はございませんでした。