



ご入園・進級おめでとうございます

今年度も美味しいと思ってもらえるような食事づくりや楽しいと思ってもらえるような食育活動をしていきたいと思ひます。4月からまんまる一むに新しく3人の職員が入りました。力を合わせて頑張ります。1年間宜しくお願いします。
(長蘭・用松愛・佐藤里咲・財津陽菜里/・佐藤汐莉)

食育活動について

コロナ過で昨年あまりクッキングや食育活動ができなかったですが、今年度は野菜の皮むきのお手伝いや野菜を使ったスタンプなど・・・出来る事を工夫して少しずつしていきたいと思ひます。
(↓ 昨年の未満児の様子です)



※1歳未満の乳児に、はちみつと黒砂糖を与えないでください

数年前、都内において、はちみつの摂取が原因と推定される乳児ボツリヌス症における死亡事故事例がありました。乳児ボツリヌス症は1歳未満の乳児に特定の疾病で、経口的に摂取されたボツリヌス菌の芽胞が腸管内で発芽・増殖し、その際に生産される毒素により発症します。

※黒砂糖にもはちみつ同様、乳児ボツリヌス症発症の危険性があります。

(東京都福祉保健局・子どもの栄養2018年11月号参照文)

【はと・ほし・つき組の保護者にお願ひ】

子ども達が自分の飲みたいタイミングで水分補給ができるよう毎日水筒を持参していただきます。

※中身はお茶か麦茶・氷は冷たくなりすぎて体調を崩すことがあるので入れないでください

※スポーツドリンクは糖分が多いので入れないでください(スポーツドリンク500mlで角砂糖10個分)

暑くなる季節になってきました。子どもさんによって飲む量が違うので、各家庭で量は調節をお願いします。

【水筒について】

・お散歩の時などにも持って行きますので肩から下げられる紐付きの水筒をお願いします。

※水筒に名前の記入をお願いします

※茶渋がつくので、定期的にはハイターでの消毒をして下さい。

おいしい春の味、旬のたけのこ



シャキシャキと独自の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のままで食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭と並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきますよう。



簡単メニュー



『白身魚のマヨネーズ焼き』

【材料】(4人分)

白身魚の切り身	4切れ	卵	2個
人参	小1本	マヨネーズ	適量
ほうれん草	1束	油	少々

【作り方】

- ①魚の皮をはいで大きな骨をとり2センチ角に切る
- ②人参を1センチ角に切りゆがく
- ③ほうれん草は後でオーブンで焼くので固めに湯がき1〜2センチに切る
- ④フライパンに油を入れ卵を割りほぐし粗めの炒り卵にする
- ⑤①〜④をボウルに入れマヨネーズで和える
- ⑥アルミホイルを適当な大きさに切り人分ずつ盛りしっかりと包む
- ⑦オーブンの天板にお湯を入れホイルを並べる。200℃のオーブンで15分くらい蒸し焼きにする

※ご家庭のオーブンによって焼き時間を調節してください