



令和8年8月1日（金）
調布なないろ保育園
園長 高橋真登香
栄養士 吉田 早希

冷たいスイカのおいしい季節となりました。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、盆踊りを踊ったり、お盆を故郷で迎えたり…と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。

◆食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

①食中毒予防のポイント

- ★手洗い⇒調理前・食事前、トイレ・外出のあとは石鹸でよく手を洗う。
- ★生野菜はよく洗う。多くの細菌は熱に弱いので食べ物にはよく火を通す。
- ★調理後の食品をすぐに食べないときは、室内に放置せず、冷蔵庫で保管する。
- ★免疫力⇒子どもたちは活発に遊んで、夏バテしない体力をつける。



②ペットボトルの細菌繁殖に注意

- ★ペットボトルの飲みものはコップに注いで飲む。
⇒雑菌は口からペットボトルに移るので注意！！
- ★飲まないときは必ず冷蔵庫へ。
⇒一度口をつけたペットボトルは冷蔵庫で保管し、細菌の繁殖を抑える。



③夏場でも食事のときの換気を忘れずに

- ★換気でウイルスや細菌を外に追い出す。



郷土料理献立～宮城県～

「はらこ飯風ご飯」

ご飯の上に秋鮭といくらをのせた宮城県亘理町の郷土料理。江戸時代に仙台領主・伊達政宗が亘理地方を視察に訪れた際に漁師が献上し、気に入られたことから発展したと言われていいます。通常は、秋から冬にかけて宮城県沖で水揚げされる「秋鮭」を使うため、秋の風物詩として知られ、1年でも限られた時期にしか味わうことのできない料理です。なないろ保育園では鮭とご飯を炊きこんで、いくらは使用せずはらこ飯風ご飯として提供します。



食育活動の様子



七夕に合わせて、幼児クラスでは今年も索餅作りをしました。
事前に粘土を使って練習していたこともあり、手際よく進める子どもたち。
粘土の感触と少し異なり苦戦する子も見られましたが上手に出来ました！



「おいしい！」「最高！」と喜んで食べていました。



揚げる前がこちら！良い感じにできたね。



幼児クラスでは夏祭りの後夜祭で、ポップコーンの提供と先月作った梅ジュースの試飲をしました。
自分たちで作った梅ジュースを味わいつつ、ポップコーンを頬張っていました。



全クラス対象にかき氷の提供をしました。

かき氷の冷たさに喜ぶ姿や「キンキンする」という感想の子も。季節を感じる良い機会となりました。

