



# 月給食だより



お家で手洗いはできていますか？ 外から帰ったとき、ごはんの前、トイレの後など、手には目に見えない汚れや菌がついています。でも「完璧にやらなきゃ」と頑張りすぎなくて大丈夫。まずは帰宅後とごはん前の2回を意識するだけでも十分です。保育園でも毎日いっしょに取り組んでいますので、お家でも少しずつ習慣にしていけるといいですね。

## 手洗いを習慣化しよう！

1

### タイミングをセットにしてみましょう！

「外から帰ったとき」「トイレの後」「食事の前」など、タイミングを決めておくのが習慣化のコツです。「ただいま→手洗い」のようにセットにしておくと、声をかけなくても自然と体が動くようになりますよ。



2

### 大人と一緒にやって見せましょう！

子どもは大人のまねをして覚えます。声をかけるより、大人が「あー、さっぱりした！」と気持ちよさそうに洗う姿を見せるのが一番の近道です。完璧に洗えなくても、隣で一緒に手を濡らすだけでも十分ですよ。

3

### 遊びの延長で楽しく♪

手洗いの歌をうたったり、数を数えたりして、手洗いの時間をちょっとした「遊びの時間」に変えてしまうのが長続きのコツです。楽しい時間は自然と繰り返したくなりますよ♪



4

### 無理なく続けることが大切です♪

毎日しっかり洗うのは、大人でも大変なときがありますよね。指先を少し濡らせただけでも、洗面台に向かえただけでもOK！「できたね」というポジティブな声かけが、習慣化への一番の近道です♪



教えてあおい先生！

## お弁当を傷みにくくするにはどうしたらいい？

気温や湿度が高くなるこの時期、お弁当の傷みが気になりますよね。毎日のお弁当づくりも、少し意識するだけで安心につながります。

① おかずはしっかり加熱して、冷ましてから詰めましょう

菌が最も増えやすいのは30～40℃前後。温かいまま詰めると、フタの中がちょうどその温度帯になってしまいます。粗熱を取ってから詰めるのが傷み予防のポイントです。

② 水気はしっかり切りましょう

菌は水分があると増えやすい性質があります。キッチンペーパーで軽く押さえるだけで、お弁当全体の傷みにくさが変わってきますよ。

③ かつお節やごまをまぶして水分対策を♪

かつお節やごまには余分な水分を吸ってくれる効果があります。ひとふりするだけで傷みにくくなる、忙しい朝にぴったりのひと工夫です！



ぜひ、試してみてくださいね♪



## おすすめレシピ

## お弁当にぴったり！

## チキンナゲット



(大人2人・子ども1人)

鶏ひき肉...250g  
木綿豆腐...1/8丁 (50g)  
小麦粉...大さじ1と1/2 (15g)  
マヨネーズorマヨドレ  
...小さじ1と1/2 (7g)  
塩...少々 (0.5g)  
こしょう...少々  
揚げ油...適量  
ケチャップ...適量

①豆腐はざるにあけ、水切りをする。

②ボウルに、油とケチャップ以外の材料をすべて入れ、豆腐を潰しながら粘りが出るまで混ぜ合わせる。

③フライパンに油を2cmほど入れて170℃に温める。小さめの容器に油を入れ、スプーンを油に浸しておく。片手に油を塗り、生地をつかむ。人差し指と親指の間から丸く生地を出し、スプーンですくい取る。

④油の中に生地を入れ、スプーンで軽く押してナゲット型にする。時々上下を返ししながら、5分ほど揚げる。お好みでケチャップをつける。

