

4月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 161

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

### 今月のテーマ 『 手洗いを大切にしよう 』

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年も元気いっぱい楽しく過ごせていけるといいですね。

今月のテーマは『手洗いを大切にしよう』です。風邪やインフルエンザなど、病気を引き起こす感染症の多くは手を通して体内に侵入することが多いと言われています。手洗いはずっと続ける事のひとつなので手洗いを習慣づけていけるといいですね♪



#### ★手洗いのタイミング★

##### ・お出かけから帰って来た時

子どもが歩きはじめると外出先での活動が活発になります。色々なものに手で触れる機会も増えますね。

大切な事はお出かけから帰宅したら真っ先に手洗いすることです。

遊んだ時の汚れの他にも目に見えないばい菌が手についているので石鹸できれいに洗い流しましょう。

##### ・食事の前にはしっかりと洗おう。

食事の時にフォークや箸などがうまく使えずにこぼしたごはんを手で食べてしまうこともあるかと思います。その時に手が汚れていると、手についた雑菌も一緒に口に入れることになってしまいます。

##### ・トイレの後も念入りに

トイレではノロウイルスなど感染症の二次感染のリスクがあります。不特定多数の人が利用する外出先のトイレを使った後は石鹸を使って指先まで洗うことを心がけましょう

## おすすめレシピ

### 『 タコライス 』



材料 《 4人分 》

- ・ごはん 4人分
- ・豚ミンチ 280g
- ・玉ねぎ 1玉
- ・キャベツ 3枚
- ・トマト 1個

- ・ケチャップ 120g
- ・カレー粉 少々
- ・粉チーズ 適量
- ・サラダ油 適量

#### 《作り方》

- ①キャベツは千切りにしてサッと茹で、水気をしぼる。トマトは1cm程度の角切りにする。
- ②玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し玉ねぎ、豚ミンチを入れ炒める。
- ④全体に火が通ったら調味料Aを加え味を整える。
- ⑤器にご飯を盛り、その上に①のキャベツ、④のひき肉、①のトマトの順に盛りつけ最後に粉チーズをかければできあがり！

子どもたちにも人気のメニューです。ケチャップ味で食べやすくごはんが進みます。ぜひご家庭でもお試しください♪

#### ☆春野菜の苦みについて☆

春野菜は山菜をはじめとして、「菜の花」、「セロリ」、「みつば」など少し苦味のあるものが多いですよ。春の野菜に苦味があるのには理由があります。苦み成分には、冬の間体にたまった老廃物を体の外に出し、新陳代謝を良くする働きがあります。春野菜を食べて春を元気に過ごしましょう♪

