



食育だより

愛心こども園

あけましておめでとうございます

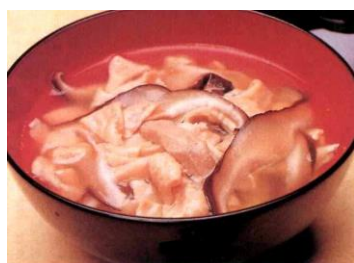
令和 5年 1月号

(作成者) 栄養士 野原正子

沖縄の正月料理

おいしく食べて、お料理の話、食材の話、楽しくおしゃべりしましょう！

内地のおせち料理も大好き！ 琉球料理はもっと大好き！ 名前がわかるかな？
大切にしたい、ぜひ伝えたい味ですね。 (給食でもよく登場します。)



中身の吸い物



イナムドゥチ



クーブイリチー



ターウムでんがく



ラフテー



赤カマボコ



サーターアンダギー



↑ 作り方は、
沖縄県栄養士会HPをご覧ください。

カステラカマボコ



冬休み
できるだけ食事の
お手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。

そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

新年は、エコバッグ（マイバッグ）もきれいに！！

最近、どこの店でもエコバッグが販売され、使用するのが定着してきました。一人で数枚もっていることも普通になりました。どのくらいの頻度で洗濯しているでしょうか。目につく汚れやニオイがなかったとしても、気づかないうちに汚れが付着し、食中毒菌が発生してしまう可能性があるといわれています。

肉、魚、冷蔵、冷凍食品などの冷たい物は、まとめて入れて、温かいものと、密着しないように入れましょう。食品と日用品を入れるエコバッグを区別しましょう。食品を入れたエコバッグの持ち運びは、短時間にしましょう。

【農林水産省HP参照】

清潔に保つポイント

定期的に
洗い、しっかり
乾かす

洗えないなら
拭き取りで

食品の
詰め方を工夫する

- ◆肉、魚、野菜はポリ袋に入れる
- ◆冷たい物と温かい物を分ける
- ◆硬い物や重い物を下に

食品と日用品を入れる
バッグは別にする

食品の持ち運びは
短時間に

保冷機能のある
バッグもよい



※農林水産省の資料などを基に作成