



# 今月の食育目標

## 食事の前は手をよく洗いましょう



### 手の洗い方をもう一度見直そう！

風邪や胃腸炎などの感染症は、ウイルスや菌に触れて起こる「接触感染」から多く起こります。ウイルスや菌はせっけんの泡で洗い流されるので、せっけんを使った手洗いがとても大切です。特に食事の手洗いをきちんとしないと、食具や食べ物を通し、ウイルスが体内に入ってしまうことにもなりますので、きちんとした手洗いを心掛けましょう。



ココをチェック！  
**洗い残しが多いところ**



指先・つめ  
指の間  
手首



# きゅうしよくだより

令和4年5月1日 八王子市立石川保育園

木々の緑がひととき鮮やかな季節となりました。入園・進級して1か月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた子どもたちの動きも活発になってきています。そんな5月は疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。早寝早起き、バランスのとれた食事を心掛け、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。



## 精進料理の取り組み

今回の坪川老師のお言葉は、  
**“暴飲暴食”** をしないです。

よく耳にする言葉ですが、中々守れません。程度の激しい、むやみやたらに飲食する事は、良くないと伝えていますが、小食は長生きの秘訣（しるし）大食をせずに腹八分目で養生すれば長生きできます。現代は飽食の時代ですが、我慢も大事ですね。

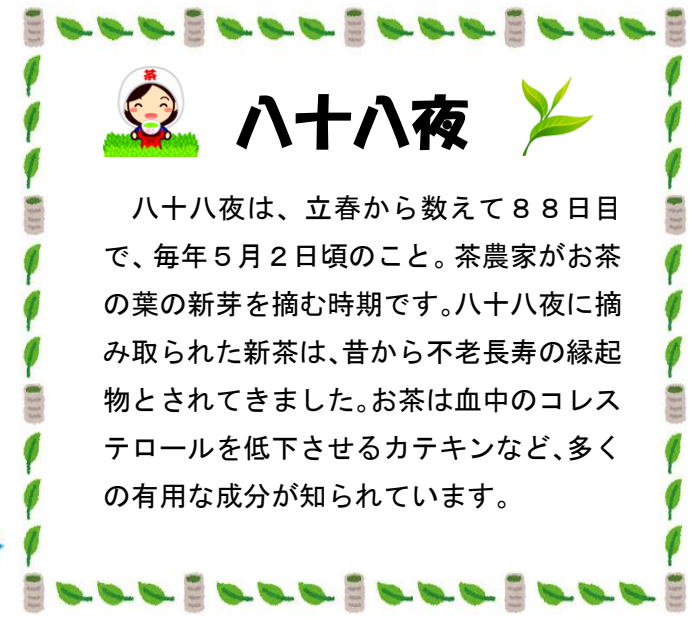


### ★4月の精進料理★

わかめ御飯・みそ汁  
高野豆腐とじゃがいもの煮物  
キャベツの昆布和え・いちご



豆腐を凍らせ乾燥させた**高野豆腐**は栄養がギュッと濃縮されているので、豆腐より栄養価が高く旨味が詰まっています。豆腐に比べると高野豆腐のカロリーは高めですが、高野豆腐は良質な脂質が豊富に含まれているので健康的なうえ、水を吸収すると大きく膨らむので少量でも満腹感があり食べすぎを予防できます。



## 八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の葉の新芽を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分が知られています。

### いちご大福レシピ

- 《材料（4個分）》
- ★上新粉 30g ・いちご 4個
  - ★上白糖 30g ・あんこ 60g
  - ★水 50cc

- 《作り方》
- ① ★の材料を耐熱容器に入れ、よく混ぜ、600wのレンジで1分加熱し、取り出して、混ぜる。さらにレンジで1分加熱する。
  - ② できた生地をよくこねてから4等分し、片栗粉をつけながら伸ばす。
  - ③ あんこといちごを包んで、できあがり。

