

# おひさま Kids だより



社会福祉法人えどがわ 西篠崎おひさま保育園  
第 3 回 お ひ さ ま k i d s  
平成 3 0 年 6 月 6 日 ( 水 ) 発行

各地で梅雨入りのたよりも聞かれるようになった6月。  
そして、6月10日は『時の記念日』です。  
「長い針が1の所に来たら〇〇しようね。」などとお約束を  
してみるのも時間への興味の第一歩になるかも知れませんね。  
さて、本日の“おひさまkids”いかがでしたか？  
リズムに合わせて体を動かす事で心も身体もリフレッシュ！  
丈夫な身体づくりにも繋がる事でしょう。



## 今日の1枚



**気温や湿度が高くなるこの時期は、  
食中毒に注意しましょう！！**

### 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

- ① 大人が食事を作る時、子どもが食べる時は、しっかり手を洗う。
- ② 肉、魚などの生ものを扱ったら、その都度手を洗う。
- ③ 野菜はしっかり洗って使う。
- ④ 生ものは早く食べる。
- ⑤ 食材はすぐに冷蔵庫・冷凍庫にしまう。(あら熱はとってから)
- ⑥ 食材は、しっかり加熱して食べる。
- ⑦ 食器、調理器はいつも清潔にする。

この7つの点に注意して食中毒を防ぎましょう。



### 調理の工夫で好き嫌いを克服！

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き嫌いを感じています。どんなふうに嫌いなのかを知ると、対処することもできます。例えば、子どもが苦手な青菜は、ゴマやクルミ・マヨネーズ等の和え衣で味を変えたり、のりなどに巻いてみたりと子どもの好きなものを添えたりするのもおすすめ。又、乳児期に食物の栽培や買い物、クッキングを体験すると興味が高まって「食べてみたい！」という意欲に繋がります。食材との楽しい「好き！」になっていくきっかけとなるのです。



次回は、6月22日(金) 作って遊ぼう&子育てお話し会

- ・いろいろな素材をつかって自由に作って遊みましょう。
- ・子育てについてお話し
- ・6月生まれのお友だちのお誕生会もします。

