



# 食育だより

2022 年度5月号-2 (No.3)  
認定こども園 光幼保園

## 楽しみたくさん！栽培にチャレンジ

食育活動として野菜栽培は、子どもたちにも良い経験になります。狭いスペースやプランターでの栽培が可能な野菜もたくさんありますので、園でもみんなと一緒に挑戦します。

### 【青組さんの夏野菜】

トウモロコシ・きゅうり・トマト・ピーマン・なす・パプリカ・大葉



大きくなっ  
てね

### 【赤組さんの夏野菜】

きゅうり・トマト・ピーマン・なす

土が気持ち  
よかったよ♪



水やり  
楽しかったよ！



【黄組さんの夏野菜】  
プチトマト・ピーマン



野菜のフカ  
フカお布団  
を作った  
よ！元気に  
育ってね。

【うさぎ組・りす組さんの夏野菜】  
トウモロコシ・ミニトマト・ピーマン



優しく水や  
り大きくな  
ってね。

「見る」「触れる」「食べる」

普段は、調理されたものを口に運んでいる野菜。栽培をすることで、実際に野菜の育ちを目で見て、手で触れることができます。これから2か月の間、グングン育っていく夏野菜の様子を子どもたちと一緒に楽しみます。

【豆苗の収穫】

給食で使用した豆苗を青組さんと赤組さんに水やりしてもらい、再利用栽培を行っています。成長した豆苗は、ハサミを使い収穫、給食で「すまし汁」の具として食べました。



水やりして、豆苗が  
伸びるの嬉しい！



梅雨時期から夏にかけて細菌性の食中毒が多く発生しています。食事の準備時などは、常に予防を心がけましょう！



●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。