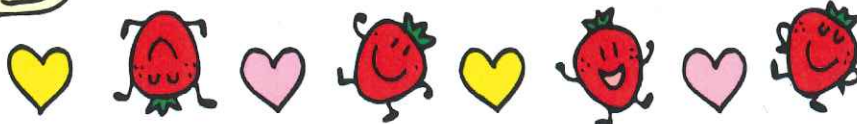
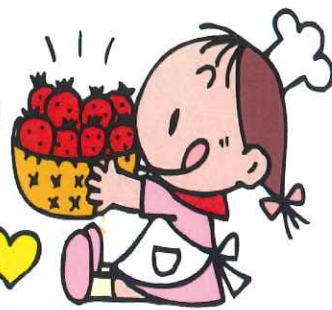




ぱくぱく通信

令和7年5月号
中木場保育園



風薫るさわやかな季節になりました。入園・進級から1ヶ月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃です。生活リズムが崩れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう！

～食前は、よく手を洗う～

「手洗い」は、感染症や食中毒の予防の基本です！
石けんをつけて、手のひら・手の甲・指と指の間・爪先・手首もしっかり洗いましょう。

〈3歳未満児〉

色々な食べ物を見る・触る・噛んで味わう経験を積み重ねる時期です。
手を使って（手づかみ食べ等）食事をするととても汚れますが、
食事の前後や汚れた時は、顔や手を拭き、「きれいになって気持ちがいいね。」
など、清潔になった心地よさを感じる声掛けをしましょう。



〈3歳以上児〉

うがいや手洗い等、身の回りを清潔にすることが自分の健康を守ります。
手を清潔にして食事をすることが、安全に食べるために必要なこと
であることを理解し、自分でできるように促していきましょう。



～じゃがいもが苦手な子もパクパク食べる！

「じゃがちゃん」のご紹介～

〈材料〉

- ・じゃがいも 400g
- ・水 100g
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・お好みソース（お好み焼き用） 適量



〈作り方〉

- ① 皮をむいたじゃがいもをカットする。
（約45～50g程度）
- ② 煮えるまで電子レンジで加熱する。
（茹でてOK）
- ③ ポウルにホットケーキミックスと同量の水を加え混ぜ合わせる。（衣液）
- ④ ②のじゃがいもを③の衣液に浸し、熱した油に衣が色づくまで揚げる。
- ⑤ お好みソースをかけて出来上がり♪

「じゃがちゃん」ってなーに？

- ・長崎県雲仙市千々石町にある千々石〇〇センターでのみ販売されています。
- ・長崎県は日本で2番目にじゃがいもの生産量が多く、地元の産物であるじゃがいもを最大限に活かそうと、50年程前に「じゃがちゃん」が誕生しました。
- ・そこでは島原半島のじゃがいもが使用されており、外はカリッ、中はホクホクと地元食材の美味しさを楽しめるため、多くの人に愛されています。

保育園の人気のおやつの一つでもあります。
よろしければ、ご家庭でもお楽しみください。