

ぽかぽか たより



7月号

2017年

発行：ぽかぽかサークル
問い合わせ：多可町子育て
ふれあいセンター

八千代区仕出原353

TEL: 37-2525



食中毒予防の三原則

正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防

①つけない

食中毒の原因菌が食べ物につかないようにしっかり手を洗いましょう。
二次汚染を防ぐため、包丁やまな板は食材別に使い分けるとより good!



②増やさない

食べ物についた菌を増やさないために、肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵庫へ入れても、細菌は増殖しますので、過信せず、早めに食べることが大切!



③やっつける(殺菌する)

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。しっかり加熱しましょう!

【細菌】

中心部の温度が75℃で1分以上

【ウイルス】

中心部の温度が85℃で1分以上

(二枚貝は85~90℃で90秒間以上)



手洗いの手順

1

流水で汚れを洗い流す



2

せっけんをよく泡立てて手のひらをこすり合わせる



3

手のひらで手の甲をこすり洗い



4

指を組んで指の間をよくこする



5

親指を手のひらで包んでねじりながら洗う



6

指先を手のひらに当ててよくこする



7

手首も忘れず洗いぬい



8

流水で泡をしっかりと洗い流す



9

ペーパータオルや清潔で乾燥したタオルで水分をふき取る



にこにこ教室



| 日 時 | 場 所 | 内 容 | 持ち物 |
|--|---------------------------------------|---|--|
| 7月6日(木) | 中児童館集合 ↓ 歩いてネオ都 ↓ 旧中町幼稚園へ | どろんこあそび どろんこををつくって、どろんこの中を 歩きまわって、どろんこの感触をすか しあそびます。 | 汚れてもいい服・着がえ 帽子、タオル。 |
| 7月20日(木) | 加美プラザ集合 ↓ 豊部の川へ | 川あそび 魚ごいをし、泳いでいきます。 *川の中で脱げないサングラスをつけてあそびます。 | 水着・浮輪(あれば)着がえ 帽子、タオル。 網、バケツ(あれば) |
| <p>今月の歌・・・・・・ ぎらぎらほし</p> <p>*また、おうちでいっしょに歌っておいてくださいね♪♪</p> | | | |



よーいドン!!!

うまく玉入れ



できるかなー?? 😊

的をねらて!



せーのっ!

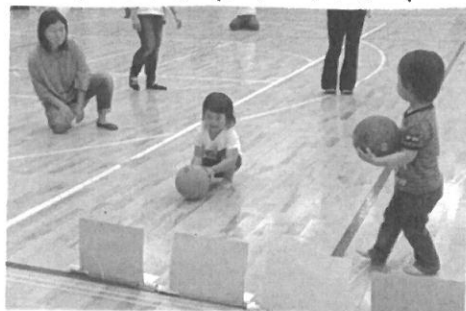
アスパルダたくさん



▲ 平均台

体を動かして遊びました

ねらて! ねらて!



ミントングロウ



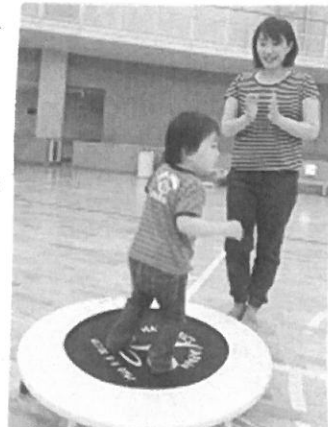
◎

ピョーン



トランポボックス

ピョーン



サンドイッチを作って



食べたよ 😊



年度別おやこ活動

同じ年度生まれのおやこで、いろいろな活動を楽しみましょう。いつからでも参加できます。

活動時間 10:00~11:30

| | 日 時 | 場 所 | 内 容 |
|----------|--------|-------------------|--|
| H26年度生まれ | 12日(水) | グリーンプラザ | プール遊び (持) 水着・着替え・お茶・タオル (水/風船/お花はもってきてください) (雨) ボール遊び |
| | 27日(木) | 町民プール (雨) 中貝童館 | プール遊び (持) 着替え・お茶・タオル ※ オムツがはき捨てた人は水あそび用パンツの上に何かはいてきてください (雨) ハリコ作り |
| H27年度生まれ | 4日(火) | 中貝童館 | 七夕のかざり作り |
| | 18日(火) | グリーンプラザ | プールあそび (持) 水着・お茶・タオル (雨) 新聞あそびや ボールあそび |
| H28年度生まれ | 5日(水) | 子育てふれあいセンター | 水遊び用のおもち*作り (持) ペットボトル・トレイ・牛乳パック等 家にある物で使えるような物 |
| | 19日(水) | グリーンプラザ | 水遊び (雨) 大きな紙にお絵書き (持) 水遊び用パンツ・タオル |



父の日の
プレゼントを
作りました

みんな
上手に
できた
かな?



自主サークル活動



| グループ名 | 日 時 | 場 所 | 内 容 |
|-------------------------|----------|-----------------|--|
| 音楽サークル 「音あそび」 | お休み | | |
| おはなしサークル | 日程調整中 | 子育てふれあい センター | おはなし「おばけのてんぷら」 制作 |
| 食育サークル 「ベジーズのおいしい時間」 | 7月3日(月) | 子育てふれあい センター | 調理 「一番おいしいベリオ」 メニュー 「手打ちうどんと、炊き込みごはん」 |
| ほかほか編集 | 7月24日(月) | 子育てふれあい センター | ほかほかのていり 8月号 急編集 |
| 古着屋たかっ子 | | | 随時 ベビー服・ベビー用品 子ども服等受け付けております。 |

ポタージュ・ボン・ファムの作り方



食育サークル「ぽろぽろ」

材料 (10人分)

五ねぎ ... 150g

じゃがいも ... 500g

人参 ... 180g

セロリ ... 180g

ローリエ ... 1枚

オリーブオイル(エキストラバージン) 大さじ3

チキンスープ(又はお水) 6~8カップ

牛乳 ... 1~2カップ

塩 ... 小さじ2

作り方

※五ねぎは薄切り、じゃがいもは1cmのちぎりに、人参は5mmの輪切り、セロリは3mmの小口切り、五ねぎ以外、水にさらす。

※お鍋に油を入れ、五ねぎを七分通り火が通るまで蒸らし炒め、残りの野菜をさっと水洗いしよく水を切って鍋に入れ七分通り蒸らし炒め。

①チキンスープを野菜がひたひたになるくらいまで入れ塩をローリエを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
②温度が下がったら、ミキサーにかける。万能漉しを通す。

③漉せたら鍋に移し、残りのスープの一部で、ミキサーの内容を洗い鍋に移す。鍋を火にかき、残りのスープと牛乳で濃度を調節し、残りの塩で味をととのえる。

