



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2022年 9月号
三光幼稚園給食室



カレーライス美味しかったね★

2学期の給食がはじまりました♪

2学期の給食もカレーライスで開始しました。人気のカレーは、たくさんのお子たちがおかわりをしていました。そして、カレーに負けないくらい、マカロニサラダも人気で、早々となくなってしまいました。

これから、運動会の練習で活動量がぐんと増えると、おなかもちょうど、食欲も出てきます。また、秋には美味しい食べ物がたくさんあります。好きな食べ物が一つでも増えるよう、心を込めて給食作りに励みたいと思います。

◆2学期の給食目標◆

- ・「すきな食べものを ぶやみましょう」
- ・「よいしせいで たべましょう」

です。

よい姿勢で食べると、しっかり噛むことができ、消化の手助けになります。おとなも、一緒に取り組みましょう。

〇〇〇今月の郷土料理〇〇〇

～9月27日(火) 実施予定～

- ・ごはん
- ・あじの南蛮漬け(未:白身魚の南蛮漬け)
- ・けんちん汁

【南蛮漬け】とは、魚や肉などを油で揚げた後に、唐辛子やネギなどの香味野菜と一緒に甘酢に漬けた料理のことをいいます。給食では、すっぱい味が苦手なお子たちが食べやすいよう、玉ねぎ、ピーマン、人参を甘酢に漬けた野菜を、揚げたアジ(3歳未満児は白身魚)にかけて提供します！

～9月の献立についてお知らせ～

9月21日(水)・22日(木)は幼稚園の運動会リハーサルです。この日に飲む給食の牛乳は200mlと通常より量を多くし、子どもの好きなメニューを準備しています。子どもたちは、運動会の練習を毎日頑張っています。給食室も食事の面からサポートしていきたいと思っています。

食品による窒息に注意しましょう！

口は、空気と食品共通の通り道です。そのため、口の中にもものを入れる(=食べる)行為は、常に窒息の危険があります。窒息には、**子ども側の要因**【食べる(噛む、飲み込む)力が不十分であることや走り回って食べた、何個もほおぼってしまったなど、食事の時の行動】と、**食品側の要因**【形態や特性】があります。

◆窒息につながりやすい食品◆

①丸く、つるっとしているもの

ミニトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずらの卵、球形のチーズ、カップゼリー、ソーセージ、こんにゃく、白玉団子、あめ、ピーナッツなどの豆類、ラムネ

※ミニトマトやブドウは1/4に切ってあたえましょう



②粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの

餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい、のり、とり挽肉のそぼろ煮、ゆで卵、煮魚

③硬くて噛み切りにくいもの

エビ、貝類、リンゴ、イカ、肉類、生のにんじん、棒状のセロリ、水菜、きのこ類、グミ

子どもは咳をする力が弱く、気管に入りそうになったものを咳で押し返すことがうまくできません。

「大きいものは小さく切る」、「水分をとりながら食事をする」という注意の他、「食事中に眠くなっていないか」、「正しく座っているか」、「食事中に子どもがびっくりするようなことをしない」などにも注意し、子どもの窒息による事故を防ぎましょう。

参考：教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン(内閣府)

日本小児科学会のHPにも
わかりやすくまとめてあります→

