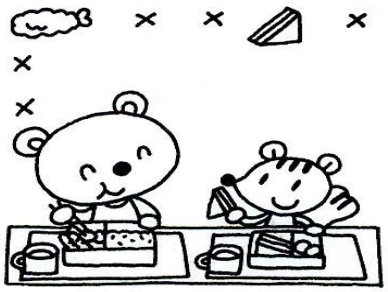


2021年 10月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより10月号

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。
「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時期です。そして旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べものがたくさんありますので、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

≪食品による子どもの窒息事故に注意しましょう≫
～6歳以下の子どもの窒息死事故が多数発生しています～

窒息死事故の原因となった食品には、菓子類、果実類、パン類などがあります。
食品による窒息事故を防止するためには、まず「食品を小さく切り、食べやすい大きさにして、よく噛んで食べさせる」など子供への食品の与え方に注意が必要です。また、「遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食品を食べさせない」など、食事中に注意を払うことも必要です。

≪食品による子どもの窒息事故を予防するポイント≫

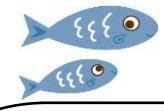
＊食品・食事中に注意すること＊
①食品を小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう。
（ミニトマト、大粒ぶどう等は4等分に切るのが望ましい）
②飴やグミなど喉に詰まりやすい食品は5歳くらいまで食べさせないようにしましょう。
③誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの硬い豆・ナッツ類は、5歳以下には食べさせないようにしましょう。
④年長の子供が、乳幼児にとって危険な食品を与えないよう注意しましょう。
⑤遊びながら歩きながら、寝転んだまま食品を食べさせないようにしましょう。
⑥急いで飲み込まずゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むよう促しましょう。
⑦食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせましょう。
⑧食品を口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をしたりさせないようにしましょう。
⑨食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。

≪子どもがものを詰まらせた！まずは119番、そして応急処置を≫

食事中に急に顔色が悪くなり、苦しそうな様子を見たり声が出せなくなった場合には、窒息の可能性があります。慌てて口の中に指を入れて取り出そうとすると窒息状態が悪化するためやってはいけません。
救急要請～応急処置まで、政府インターネットテレビ「窒息事故から子供を守る」で分かりやすくまとめられています。子どもたちの万が一に対応できるよう、これを機に一度ご覧になっていただければと思います。

＜食育計画10月＞

＜0歳＞食具を使い、自分から食べることを楽しむ。
＜1歳＞咀嚼を促し、よく噛んで食べることを意識する。
＜2歳＞自分で食べようとする意欲を大切にする。



子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊カレールーを使わないカレーライス＊

＜材料＞約4人分

- 豚ひき肉・・・・・・・・120g
- たまねぎ・・・・・・・・・・100g
- にんじん・・・・・・・・・・・80g
- じゃがいも・・・・・・・・・100g
- しめじ・・・・・・・・・・・・・1/4袋
- カレー粉・・・・・・・・・・・3g
- トマトケチャップ・・・・・50ml
- ウスターソース・・・・・・30ml
- 味噌・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・2.5カップ
- 片栗粉（とろみ用）・・・・適量

＜作り方＞

①調味料以外を鍋に入れて食材が柔らかくなるまで煮る。
②調味料を入れて味を調整し、水溶き片栗粉を入れてとろみを見る。

食材は季節のものやご自宅にある野菜で代替え可能ですので味を見ながらぜひ作ってみてくださいね。

10月29日はハロウィンの行事食を予定しています。