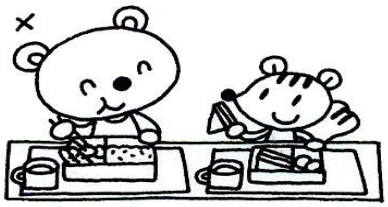

2022年 1月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより1月号

あけましておめでとうございます！
今年も安心・安全で子どもたちが笑顔になるような
給食作りを心がけていきますので、よろしくお願いします。

体調不良時の食事について～便の異常時～

＜下痢のときの対処＞

多少便がゆるい程度で機嫌がよく食欲もある場合は、消化の良い食事を与え、水分補給をします。

・水分補給の注意点

便と一緒に水分が対外に排出されてしまうため、脱水症状に気を付けます。
湯冷ましや麦茶、子ども用イオン飲料などを飲ませます。レモンやオレンジなどの柑橘系ジュース（果汁）や牛乳は下痢を悪化させるので避けましょう。
下痢に加えて嘔吐の症状があるときは、さらに水分が不足し脱水症状になりやすくなるため、点滴による補給が必要になる場合があります。早めに受診しましょう。

＜便秘のときの対処＞

乳児の便秘の原因には「食物繊維の不足」「便意の我慢」などがあります。
幼児食のメニューに食物繊維を多く含む食品（トウモロコシ、さつまいも、納豆、ほうれん草、かぼちゃ、バナナ、ミカン、ひじきなど）を取り入れます。
また、遊びに夢中で便意を我慢することから便秘を招くことがあります。腹筋の発達がまだ十分でないため、便がかたくなるとますます出にくくなり便秘が悪化してしまいます。便意の起きやすい食後など、トイレトレーニングをはじめたら、決まった時間にトイレに行く習慣をつけるとよいでしょう。便秘の改善には下記の4点から取り組みます。

①食事
栄養バランスがとれているか、食欲不振・偏食はないか、食物繊維を含む食事をとっているか、水分をとっているかについてチェックしましょう。
②運動すると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。1歳を過ぎて運動量が次第に増えてくると自然に便秘が改善されてきます。
③生活リズム
規則正しい生活を送り排便の時間が決まってくると、排便しやすくなります。また食後は胃腸の反射により排便しやすくなります。5分くらい便器に座ると排便することもあるので、便秘が気になる時は食後にトイレに連れて行くとよいでしょう。しかし無理なしつけから便秘になる子どももいるので、トイレトレーニングは慎重に行いましょう。不安な時はクラス担任に相談してください。うまく排便できたらほめて自信をつけさせ、失敗しても怒らないようにしてください。
④姿勢
排便するときの姿勢も大事になります。洋式トイレにそのまま座らせたのでは足がぶらぶらになり、息めずに排便しにくくなります。両足をしっかり床につけ、息みやすい姿勢にさせてあげることが大切です。足がつくように洋便器の両側に台を置いてあげると良いようです。補助用便座を利用すると子どもが安心して座れます。

＜食育計画 1月＞
＜0歳＞食具を使い、自分から食べることを楽しむ。
＜1歳＞よく噛んで食べることを意識する。
＜2歳＞食事中の姿勢や食具の使い方を身につけていく。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊野菜たっぷり中華丼＊

＜材料＞約4人分
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
- 白菜・・・・・・・・・・・・・40g
- にんじん・・・・・・・・・・1/4本
- しいたけ・・・・・・・・・・・2本
- 長ネギ・・・・・・・・・・・・・1本
- 鶏がらスープのもと　顆粒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ1強
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ

★野菜はお好みの野菜で可能です。
とろみ・・・片栗粉+水

＜作り方＞
①鍋に水、食材を入れ、火が通ったら調味料を加えてとろみをつける。
★野菜の量に応じて味付けを調整してください。野菜がたくさん食べられますよ。

【お餅による窒息事故を防ぎましょう】
子どもにお餅を食べさせていい年齢の目安は3歳以降です。ただし個人差もありますので、下記を参考に判断の目安としてみてください。
・噛む力が十分か？（お餅は伸びて噛みちぎりにくく、飲み込みにくい性質がある）
・よく噛んで食べているか？

子どもは、食べ物を次々に口いっぱい詰め込むことがあります。お餅は窒息事故にも繋がります。食べ慣れていない食材だからこそ、子どもに与えるときは年齢や個々の発達を含めて注意が必要です。下記のようなことに注意しましょう。

食べるなら・・・
・お餅は小さく切って少量ずつ器に入れ、なくなったらおかわりするようにしましょう。
・「ゆっくりよく噛んで食べようね」と声をかけましょう。
・見守る時は、子どもの表情が見える正面から見守りましょう。
安全な環境を大人が用意して、楽しく食事をしていきましょうね。