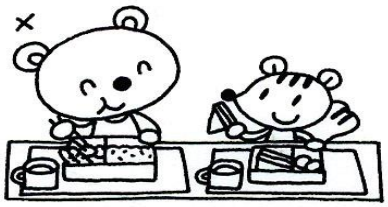

2022年 2月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより2月号

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。
外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう！

「腸内環境を整えましょう」

腸内環境は直接健康や心身に関わると言われていること、そして**3歳までに食べる食事の内容が子どもの今後の健康に大きく影響してくる**とも言われています。

では、どんな腸内環境（腸内フローラ）を目指せばいいのでしょうか？
「腸内フローラ」とは「腸内には1000種類1000兆個の細菌が棲みついており、その中に乳酸菌などの善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類の菌が棲んでいます。グループごとに集まって腸の壁に張り付いている様子がお花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。正式には「腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）」というものです。
腸内フローラは善玉菌は悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を促す等、体に有用な働きをすることから、健康維持のために重要だと言われています。

この腸内フローラのベースは3歳までの乳幼児の時期に大きく決まってしまうと、さまざまな研究でいわれています。そのため幼少期の食事はとても大切な要素となります。

食事のポイントとなるのは**バランスの良い食事を心がけ、偏った食事を避けること、**ヨーグルトやチーズ、味噌、醤油、納豆などの発酵食品や**食物繊維が豊富な食材を食べること**です。**食物繊維の目標量は子ども（3～5歳児）の場合、一日8g**です。
園の献立では平均して一日5g程度の食物繊維を摂取できるようにしています。

＜食物繊維が豊富なおすすめメニュー＞
・バナナヨーグルト・・・バナナは1本に約1gの食物繊維が含まれています。バナナのオリゴ糖がヨーグルトの乳酸菌を活性化させて腸内をきれいにしてくれます。
・オクラ納豆・・・納豆1パック（50g）に約3gの食物繊維が含まれています。オクラのネバネバとも相性が良く腸内環境を整えてくれます。
・焼き芋・・・さつまいも1/5本には約1gの食物繊維が含まれています。焼き芋だけではなく、ふかし芋やさつまいもごはんもおすすめです。
・汁物・・・みそ汁やけんちん汁などの汁物に、根菜野菜をたっぷり使用してみましょう。

食物繊維は意識しないと不足しがちになります。野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎回の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

＜食育計画2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。

食物繊維が豊富な
さつまいもとひじきの煮物

＜材料＞(4人分)

- 油揚げ(短冊切り)・・・・・・・・・1/2枚
- さつまいも(一口大)・・・・・・・1/2本
- 乾燥ひじき・・・・・・・・・・・5g
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ

＜作り方＞
①乾燥ひじきを水で戻す。
②鍋に材料をすべて入れて、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

※さつまいもの甘みによって、砂糖を加減してみてください。

≪節分の豆は子どもに危険？？≫

こたえ：硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

厚生労働省の調査によると、食品を誤嚥して窒息したことにより死亡した例が5歳以下で全体の9割を占めていました。
特に注意が必要なのは、奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒素してしまったり、肺炎を起こすリスクがあります。
（小さく刻んだ場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。）

節分の豆まきは個包装されたものをそのまま投げる、新聞紙で大きな豆（テニスボール大）をつくるなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しながら季節の行事を楽しみましょう。