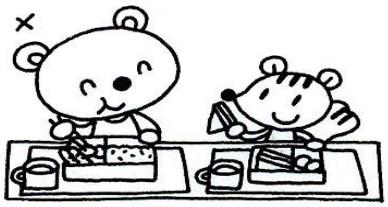

2023年 1月
小規模保育園手をつなご石神井台

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。

～食品による窒息事故を防ぎましょう～

お正月といえばお餅を食べる機会があると思いますが、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（白玉だんご等も同じです）。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つながります。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。

＊お餅を食べるなら・・・

▽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。
▽見守るときは、子どもの表情が見える正面から見守りましょう。

普段の生活にも窒息事故を起こしかねない場面が多くあります。予防と対策をしていきましょう。

▽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）
▽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。
▽大豆やナッツ類の硬い豆は誤って気管支に入りやすいので、5歳以下には食べさせないようにしましょう。
▽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。
▽食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせましょう。
▽食品を口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をさせないようにしましょう。
▽食事中に眠くなっていないか、正しく座っているか注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。

安全な食環境を大人が用意し、楽しく食事をしていきましょう♪

＜食育計画1月＞

＜1歳＞いろいろな食材に触れてみる。

＜2歳＞友だちと共に食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。

＊野菜たっぷり中華丼＊

＜材料＞約大人4人分

- 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・150g
- 白菜（一口大）・・・・・・・・・・1/8個
- にんじん（いちょうぎり）・・1/4本
- たまねぎ（薄切り）・・・・・・1/2個
- しいたけ（薄切り）・・・・・・・2個
- 水・・・・・2カップ
- 鶏ガラだしの素（顆粒）・・・大さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- 片栗粉・・・・・・・大さじ2（とろみをつけるのに使用）

＜作り方＞

①鍋に調味料以外の肉と野菜を入れ、火が通るまで炒める。

②調味料を入れ味を調える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

＊ほかの野菜を入れて具だくさんにしてもいいですね。

≪春の七草を見てみよう≫

- せり：食欲増進
- なずな：殺菌、消炎作用
- ごぎょう：せき、たんなど風邪の予防
- はこべら：整腸作用
- ほとけのざ：生薬として利用
- すずな：茎には豊富なカルシウム
- すずしろ：消化促進効果

▽七草がゆ

お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあります。

1月7日に七草がゆを食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。ぜひ食べてみてくださいね。