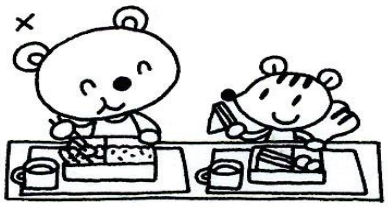

2024年 1月
小規模保育園手をつなご石神井台

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（お餅編）～

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・・・

食べるときは大人と一緒にね

小さく切って少しずつ食べようね

ゆっくりよく噛んでたべようね

食べる前に水分で喉を濡らそうね

食物アレルギーの原因となる食べ物について

年末年始はおせち料理などのお祝い料理で普段食べ慣れてないものを口にする機会が増えると思います。一度も口にしたことがない食物があれば注意してください。また、口にしたことがある食物も、食べ過ぎによるアレルギー発症の場合もあります。

表２　年齢群別原因食物（粗集計）

	0歳（1,876）	1･2歳（1,435）	3-6歳（1,525）	7-17歳（906）	≧18歳（338）
1	鶏卵 60.6%	鶏卵 36.3%	木の実類 27.8%	牛乳 16.9%	小麦 22.5%
2	牛乳 24.8%	牛乳 17.6%	牛乳 16.0%	木の実類 16.8%	甲殻類 16.9%
3	小麦 10.8%	木の実類 15.4%	鶏卵 14.7%	鶏卵 14.5%	果実類 9.8%
4		魚卵 8.2%	落花生 12.0%	甲殻類 10.2%	魚類 7.7%
5		落花生 6.6%	魚卵 10.3%	落花生 9.1%	木の実類 5.9%
6		小麦 5.8%	小麦 6.7%	果実類 7.8%	牛乳 5.0%
7				小麦 7.6%	
小計	96.2%	89.8%	87.5%	82.8%	67.8%

◎**木の実類**：カシューナッツ、ピスタチオ、くるみ、アーモンド、マカダミアナッツ、ココナッツ、ヘーゼルナッツなど
◎**魚卵**：いくら、すじこ、かずのこ、たらこ、とびこなど
◎**落花生**：ピーナッツ

＜1月食育計画＞
伝統的な日本の食文化を実際に食べたり、見たり、触れたりできるようにする

＊給食でやっている魚料理の工夫＊

子どもたちを見ていると、肉より魚の方を好んで食べることが多いように感じられます。
魚は焼いてしまうと水分が抜けパサパサした食感になります。
そこで、魚の水分を保つ意味で、焼き魚を提供する際は、魚に片栗粉を付けて焼いています。また、魚は身が崩れやすいので、それを防ぐこともできます。ちょっとしたひと手間ですが、魚のうまみを逃がすことなく味わうことができますので、ぜひご家庭でもやってみてください。

右の写真は、さばに片栗粉を付けて油で焼いてるところです。
給食では、このさばの上に野菜のあんかけをかけて提供しました。

[七草がゆ]
年末年始のごちそうで疲れたお腹の調子を整えたり、厄除けの意味があります。
・せり
・すずな(かぶ)
・なずな
・はこべら
・ほとけのざ
・すずな
・すずしろ(だいこん)

[鏡開き]
お供えしたお餅を木づちで割っておしるこに入れます。鏡開きは1月11日です。

鏡餅をたべるときは、切腹を連想させるために包丁は使いません。木づちで『開き割る』から鏡開きと言われるようになりました。