



きゅうしょくだより



令和6年1月4日
くろかわのぞみ保育園
No.142

明けましておめでとうございます。今年も元気いっぱい子どもたちに負けないよう、美味しく楽しい給食を心をこめて作っていきたいと思います。

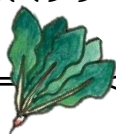
自園では、川崎市の献立を基本としています。気になるレシピは川崎市 H.P.からもご覧いただけます。

栄養目標量は在園児の身長・体重から算出しており、月の平均栄養価は献立表に掲載しています。

日々の給食写真は hugnote のスケジュールからご覧になれます。(写真は2歳児量です。)

旬の食材

ほうれん草 ほうれん草は、鉄分やβ-カロテン、ビタミンC、E、K、葉酸を多く含みます。川崎産のほうれん草もあります。今月は花咲くクッキー、ほうれん草の海苔和えで味わいます。



お知らせ

- 日本の食文化にちなんだ献立を取り入れました。
七草の節句：雑炊 鏡開き：ひじきおこわ
- 秋に開催される全国都市緑化かわさきフェアにちなんだ献立を取り入れました。

花咲くクッキー

花には人参、葉にはほうれん草を練りこんだクッキーにしました。



献立の紹介

日本各地の郷土料理を子ども向けにアレンジして取り入れました。

●けの汁 (青森県津軽地方)

米が貴重だった時代に刻んだ根菜等の具材を米に見立てて食べたそうです。諸説ありますが、津軽の方言で「粥」を「け」と呼ぶことから「けの汁」と言われています。

●とふめし (兵庫県)

豆腐やにんじん、ごぼう、鯖の水煮等を炒め、ご飯に混ぜたものです。大勢の料理の用意が大変だったことからおかずとご飯を混ぜて作ったことが由来とされています。「豆腐めし」から転じて「とふめし」と呼ばれます。

給食での誤嚥・窒息事故防止対策について

川崎市内の保育園給食では、誤嚥・窒息事故を防止するため次の食品は使用していません。

プチトマト、乾いたナッツ、節分の鬼打ち豆、枝豆、うずら卵、あめ類、ラムネ、キャンディチーズ、丸のままのぶどう、さくらんぼ、もち、白玉団子、いか、ミニカップゼリー

どんな食べ物でも、誤嚥・窒息の可能性があるので、咀嚼力など子どもの発達に合った調理方法や調理形態にすることが大切です。子どもの成長に合わせて、食材の切り方や大きさを変えていきましょう。

また、就学までに様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人が見守る中で、安全な食べ方(骨や種の出し方、皮の剥き方等)を伝えていきましょう。

家庭でもできる配慮の例

プチトマト・ぶどう	球形は危険なので、4等分にする
えび、貝類	固く噛み切れないので、2歳くらいまで使用をさける
こんにやく きのこ類	弾力性や繊維の固さが食べにくいので、細かく(1cm)切る こんにやくは糸こんにやくで代用し刻む
ゆで卵	唾液を吸収して飲み込みづらいので、細かくし何かと混ぜて使用する
煮魚	唾液を吸収して飲み込みづらいので、煮汁を多めにしやわらかく煮る
りんご、梨	細かくなっても固さがあるので、離乳完了期くらいまで加熱する
ごはん、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラ	粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいので、水分を取って喉を湿らせてから食べる、詰め込みすぎない、よく噛む等の注意が必要

誤嚥・窒息事故防止には、食事中に注意したいポイントもあります。2月のおたよりで紹介します。