



# きゅうしょくだより



令和6年2月1日  
くろかわのぞみ保育園  
No.143

まだまだ寒い日が続いています。季節を分けるという意味の節分は、季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。温かいものや、栄養バランスの良い食事、寒さを乗り切りましょう。

先月はそら組で豚汁作りのクッキングを行いました。今月は節分につき・そら組で恵方巻きを作ります。

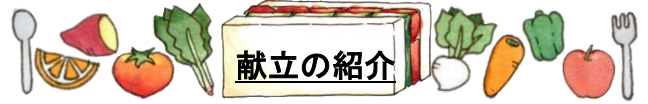
## 旬の食材

### ごぼう

10世紀以前に中国から生薬として日本に伝わってきたと言われています。とても栄養価が高く特に整腸作用や血糖値の上昇を抑える効果のある食物繊維を豊富に含んでいます。今月はよくかんで食べる野菜のおやつとして、フレンチラッポラ（揚げごぼう）を提供します。

### のらぼう菜

川崎市の伝統野菜で、多摩区や麻生区で多く生産されています。甘みのある柔らかい食感が特徴。くせが少なく食べやすい野菜です。



川崎市は市制100周年です。川崎市の伝統料理や、人気のソウルフードを子ども向けにアレンジして取り入れました。

### ●なら茶飯の焼きおにぎり

米に豆などを入れお茶で炊くごはんです。江戸時代に奈良から川崎に伝わり、川崎宿かわさきじゆくの名物となりました。食べやすいように、味噌を塗り、焼きおにぎりにしました。



### ●こどもニュータンタンメン

川崎市に多くの店舗を構える「元祖ニュータンタンメン」を子ども向けにアレンジしました。卵、豚挽肉が入り、にんにくで香りづけをしています。辛さをつけないため、唐辛子ではなくパプリカで赤く色付けをしました。



## お知らせ

節分にちなんで2月2日に鬼のキーマカレー、2月14日のバレンタインデーに米粉ココアクッキーを取り入れました。

## 給食での誤嚥・窒息事故防止対策について

園では、誤嚥・窒息事故を防止するため食事介助の際に配慮をしています。家庭でも、食事時の事故に注意しましょう。

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」(内閣府)より抜粋

### 食事の介助をする際に注意すべきポイント

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志に合ったタイミングで与える。
- 子どもの口に合った量で与える（一回で多くの量を詰めすぎない）。
- 食べ物を飲み込んだことを確認する（口の中に残っていないか注意する）。
- 汁物などの水分を適切に与える。
- 食事の提供中に驚かせない。
- 食事中に眠くなっていないか注意する。
- 正しく座っているか注意する。

「子どもを事故から守る!の事故防止ハンドブック」(消費者庁)より、「食事中に食べ物で窒息」の部分抜粋

〈注意ポイント〉(0歳~6歳くらい)

1. パン、カステラ、こんにゃく、キノコ類、海藻類、ゆで卵、肉などは、1cm大程度まで小さくして与えましょう。
2. 球形の食品(プチトマト、ブドウなどの果物、飴、チーズ、うずらの卵など)は、吸い込みにより窒息の原因となります。4等分にして、ブドウなどの皮は除去してから与えましょう。
3. いか、エビ、貝など噛みきりにくい食材は0、1歳児には与えないようにしましょう。気管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。
4. 食品を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりさせないようにしましょう。また、泣いていることもあやそうとして、食品を食べさせるのはやめましょう。