

きゅうしょくだより

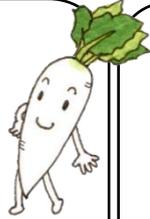
令和7年1月 なかのしまのぞみ保育園

旬の食材

大根

ビタミンC、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。免疫力の向上、おなかの調子を整える効果があるとされています。

今月は雑炊、炒めなます、のっぺいうどん、豚汁で味わいます。



献立の紹介

給食でおせち料理を取り入れました。

●松風焼き

表面にけしの実（給食では白胡麻）をつけて焼いたものです。裏には何もついていないことから、「隠し事がなく正直に生きてほしい」という思いが込められています。

●炒めなます

紅白なますは色がお祝いの水引に似ていることから、縁起物とされています。保育園では子どもに合わせ、油揚げなどを入れて炒めます。

●ごまめ

豊作への祈願に加えて健康に過ごせるようにという願いが込められています。

誤えん・窒息事故から子どもを守るために

子どもは、かむ力や飲み込む力が弱く、年齢によっては奥歯が生えそろっていないため、誤えんや窒息のリスクが高くなります。食品の選択や、調理の工夫で事故を予防しましょう。

誤えん・窒息事故防止のための注意ポイント

- 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫を行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。



「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!—気管支炎や肺炎を起こすおそれも、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—」(消費者庁)より抜粋

どんな食べ物でも誤えん・窒息の可能性はありますので、子どもの発達に合った食材の切り方や大きさ、やわらかさにすることが大切です。また、安全な食べ方を身につけるために、様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人と一緒に食べながら、骨や種の出し方、よくかむことなどを伝えていきましょう。