

きゅうしょくだより

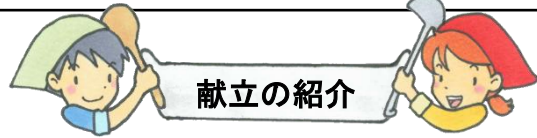
令和8年2月 なかのしまのぞみ保育園



旬の食材と献立

●さわら

さわらは、鯖などと同じく青魚に分類され、クセがない味わいが特徴です。冬には脂がのって少しこったり、春にはやわらかくてあっさり、季節によって味の違いが楽しめます。天ぷらやムニエルもおすすですが、保育園では、ねぎや白胡麻と一緒に甘辛く焼いた「魚の香味焼き」で味わいます。



献立の紹介

●節分（2月3日）にちなんで、いわしを使用した「魚のかば焼き風」、幼児クラスではおやつに恵方巻のクッキングを行います。



●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテストおやつ部門にてかわさきそだち賞を受賞した、のらぼう菜を使用したスコーン「菜っちー」を献立に取り入れました。



安全に食べるために

誤えん・窒息事故を予防するために、保育園で配慮しているポイントを紹介します。

子どもの年齢や月齢によらず、普段食べている食材が窒息の可能性のあることを認識して、食事の介助や見守りを行いましょう。

食事をする際に注意すべきポイント

※ 以下の状況は、誤えん・窒息が起きやすくなります。この状況になっていないか、確認しましょう。

- 食事中に遊ぶ、泣く
- 仰向けに寝た状態で食べる
- 歩きながら食べる
- 食べ物を口に入れたまま会話する
- 食事中におどろかせる
- 早食いをする
- 眠りそうになる



「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」（こども家庭庁）より抜粋

誤えん・窒息事故防止のための注意ポイント

- 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。
- 汁物などの水分を適切に与える。
- 正しく座っているか注意する。

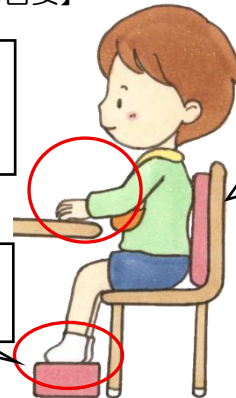
「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」（内閣府・文部科学省・厚生労働省）より抜粋

【正しい姿勢の目安】

テーブルの
高さは手や肘が無理なくのる

背中が真っすぐになる

足の裏が床にしっかり着く



足の裏が床にしっかり着くようにすると、腰が安定し、正しい姿勢が保ちやすくなります。

春の七草

1月7日、幼児クラスで「春の七草」の食育活動を行いました。

年明けのお散歩では、子どもたちが春の七草を探し、実際に見つけた草花を興味深そうに観察する姿が見られました。

食育の時間には、春の七草のセットを使って一つひとつの名前や由来（七草の意味）を紹介しました。子どもたちは手に取って触れたり、においをかいだりしながら、季節の食材に親しんでいました。

午後のおやつは雑炊でしたが、幼児クラスでは七草粥も少しずつ味わいました。普段は緑色の食材が苦手なお子さんも「おいしい」と言って食べる姿があり、季節の恵みを感じる良い機会となりました。



ホットケーキ作り

1月、ホットケーキ作りを行いました。

ききゅう組は1月14日、たいが組は1月28日に実施し、どちらのクラスもトッピング用のココアクリームを一から手作りしました。

ききゅう組（4歳児）

久しぶりのクッキングということもあり、数日前から「早く作りたい!」と楽しみにしていた子どもたち。

当日は、生地はこちらで準備し、焼く工程を中心に取り組みました。

ホットケーキが焼けていく様子を見ながら、「いいにおい!」「ふくらんできた!」と嬉しそうに観察していました。

ココアクリームも自分たちで材料を混ぜて作ったため、興味津々で取り組む姿が見られました。

できあがったホットケーキは格別だったようで、全員がおかわりをして満足そうに味わっていました。

たいが組（5歳児）

たいが組は、今年度「小麦の変身」をテーマに、うどん・クッキーに続く3回目の小麦粉クッキングとしてホットケーキ作りに挑戦しました。

これまでの経験もあり、生地作りでは慣れた手つきでボウルを押さえてあげたり、材料を順番に入れたり、友だち同士で自然に協力する姿が見られました。

焼く工程では、色の変化やふくらむ様子をじっくり観察し、材料や調理工程の違いによって小麦粉がさまざまな姿に変わることを、今回も実感していました。

自分たちで生地から作ったホットケーキは特別な味だったようで、笑顔いっぱい味わっていました。