



1月食育だよ！



2024年1月あいせん保育園

旬の食材



ほうれん草

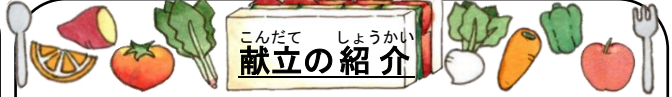
ほうれん草は、鉄分やβ-カロテン、ビタミンC、E、K、葉酸を多く含みます。川崎産のほうれん草もあります。



お知らせ



- 日本の食文化にちなんで献立を取り入れました。
鏡開き：おしるこ(さつま芋入り)
明けましておめでどう行事：赤飯・三色なます



●チャオガー (ベトナム)

ベトナムで定番の朝食で、日本だとおかゆにあたります。「チャオ」はおかゆ、「ガー」は鶏肉を意味します。

●トルコライス (長崎)

長崎県のご当地グルメで、ひとつのお皿にピラフとパスタを並べて盛り付けて、その上にとんかつを盛り付ける料理です。
今月はお誕生日献立に取り入れました。

給食での誤嚥・窒息事故防止対策について

保育園の給食では、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、節分の菟打ち豆、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	かた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	弾力性や繊維の固さが食べにくいので、細かく(1cm)切る
きのこ類	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、水分を取って喉をしめ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