

すこやか

❁ 今月のテーマは「給食放送をしっかりと聞こう」です。

ことぶき保育園では、食育の一環として、月・火・水・木・金曜日の9時から、サクラ組のお友だちが交換制で給食放送を行っています。その内容は、当日のメニューや食材を赤・緑・黄・白の4グループに分けて放送しています。そして、その中の一つをピックアップして、調理師が書いてくれた一口メモを読んでいます。その間、クラスでは子ども達は静かに座って放送を聞き、復唱していますよ。玄関入口には、日頃、子ども達が食べている給食の見本を展示しています。そこには0歳児の食べる離乳食の見本もありますので、食材の形状や固さ等の参考にして下さいね。

～主食・主菜・副菜について～

◎主食・ごはん・パン・麺類（そば・うどん・パスタ・中華麺）等

⇒私たちの体のエネルギー源になるものです。



◎主菜・肉や魚・大豆製品・卵など

⇒タンパク質を多く含む食品で筋肉や血液の材料になります。



◎副菜・野菜・海藻・きのこ類・こんにゃく等

⇒ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる食品で、体の調子を整えてくれます。また、ガンや生活習慣病の予防にもお勧めです。



～食材の4つのグループについて～

☆赤の仲間（体を丈夫にする食べ物）

⇒肉・魚・卵・大豆・牛乳など



☆黄の仲間（強い力を作る食べ物）

⇒ご飯・パン・麺・イモ類など



☆緑の仲間（病気から守ってくれる食べ物）

⇒野菜・海藻・きのこ・果物など

☆白の仲間（美味しい味のお手伝い）

⇒かつおだし・塩・醤油・味噌など

★食材や栄養に関心が高まるように、ご家庭でも会話を広げてみてほしいと思いますよ。

<給食について>

乳幼児期は発育盛りの時期で、日々の活動も激しく、身体の小さい割には多くのエネルギー源を必要とします。そのために当保育園の給食は、質・量・栄養などを十分に考慮し、味も薄味に慣れさせるよう細かい配慮のもと、変化に富んだ献立を栄養士が作成し、完全給食を実施しています。（離乳食は、各個人の成長に応じて作っています。）※毎月一回は「お弁当会」で、愛情たっぷりの手作り弁当をお友達と楽しく食べています。

<子どもにとってのオヤツって？>

子どもにとってオヤツとは、体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。また、子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、オヤツには飲み物も添えてあげましょう。※甘いお菓子やスナック菓子はみんな大好きで、やめられない・とまらない味になっています。その為、必ずお皿に適量を取り分けて、食べ過ぎに注意しましょう。

<誤嚥による窒息事故防止のための取り組み>

先月、県外の保育園にて4才男児がブドウで窒息し亡くなるという悲しいニュースが飛び込んできました。近くに職員が付いているのに窒息事故なんて、と思う方も多いかもしれません。しかし、実は5才児未満では「食べ物」が原因の窒息事故は決して珍しくなく、リスクが高いのです。なぜかという「子どもは噛む力が弱く、咳もうまく出せないからです。そのため園では、主に①食べ物に集中する、②水分を摂って喉を潤してから食べる、③遊びながら食べない、④口の中に食べ物が広がっている、⑤よく噛んで食べる、等を食育として指導し、対策の一つとしています。

～子どもの窒息や事故を防ぐためのお願い～

プチトマト・うずらの卵・球形の固装チーズは丸い形をしているので、またブドウやゼリー等も、なめらかな食品のため吸い込みにより気道を塞ぐ事があるので、食べる時には注意が必要です。そのため家庭ではもちろん、お弁当に入れる時には、それらを必ず2分の1、または4分の1にカットをお願いします。

