



令和5年7月1日
井堀 保育園

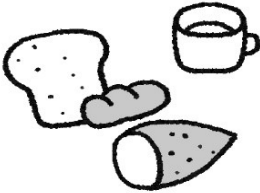
梅雨が明け夏本番、毎日暑い日が続いています。
熱帯夜の日々で寝つきが悪くなったり、暑さで食欲が減退するなど、体調不良に陥りやすい時期でもあります。体力の低下は、感染症などの病気につながるので、エアコンや扇風機を上手に活用し室内を快適にして、しっかり食事を摂りましょう。

0・1・2歳児以上でも注意!

誤えんに つながる食材

食べ物による誤えんの事故があとをたちません。
気をつけたい食材を確認し、5歳の子であっても、大人と一緒に食べて見守るようにしたり、水分と一緒にとるようにしたりしましょう。

パサつく物



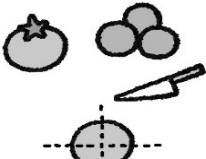
パン類、芋類など。
水分と一緒にとって。

弾力性のある物



しらたきなどは
小さく切って。

丸く、 つるっとした物



ミニトマトやブドウは
1/4に切って出す。
白玉も要注意。

丸くて固い物



ナッツや固い豆類は
5歳頃までとらない
ようにする。

食事のときの姿勢も大事

眠くなったら
食事は中止



よい姿勢で
誤えんを防ぐ



おすすめ食材(プルーン)

プルーンは西洋すももの事で、生の果実よりドライフルーツの方が、栄養価が高いと言われています。ドライプルーンには、食物繊維・ビタミン・鉄・カリウムなどが豊富に含まれていて、骨を形成するのに必要な栄養が詰まっています。骨粗しょう症の予防にも期待できます。

保育園では、子どもが食べやすいように、小さく刻んで、生地の中に混ぜ込みます。

今月は、「ココアとプルーンの豆乳蒸しパン」で食べます。

子ども達が
皮むきした
トウモロコシは
11日と26日に
おやつで食べます。

給食の美味しさのヒミツ

0~1歳の子どもの食べる魚や鶏肉の皮は、喉を詰まらせる原因にもなるので、取り除いてから、一口大(スプーンに乗る大きさ)に、切ってから提供しています。

大変かもしれませんが、ご家庭でもぜひお試しください。