

の台所便り

令和2年10月1日
縄瀬保育園 栄養士
宮田 里衣

子どもの誤嚥・窒息事故について

先月、ブドウをのどに詰まらせて幼児がなくなったという痛ましいニュースが流れていました。給食を提供する身として、さらに気持ちを引き締めていかなくてはと、改めて思いました。

*園の給食、おやつでは出していない食材

プチトマト さくらんぼ、ブドウ、こんにゃくゼリー、餅と白玉団子（未満児さんには出していません）
ピーナツ、アメ、など

*誤嚥を防ぐたべ方

- 食べることに集中する。
- 遊びながら食べない。走り回らない
- よく噛んで食べる
- 水分をとってのどを潤してから食べる。
- 口の中に食べ物がある時はしゃべらない。
- 食べている時は、大人が目を離さない

《里芋シチュー》母親に作ってもらってハマったのを覚えてます（笑）

材料：里芋 多い方が良い
シチューに入れる材料（じゃが芋以外）お好みで
牛乳 お好みで

作り方

- ① 里芋は生のまますりおろしておく（フードプロセッサーでも可）
- ② シチューの具材を炒める（鶏肉、玉ねぎ、人参など）
- ③ 具材と水を具材がひたるくらい（少な目）入れて、煮る
- ④ 煮立ったらコンソメなどで味を調えすりおろした里芋を入れて再び煮る
- ⑤ 煮立ったら牛乳を入れて水分量を調節し、味を調えたら完成です・・・

おふくろの味

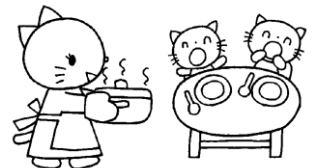
ご飯が炊けるいい匂い、野菜を切るまな板と包丁の音・・・子ども達は五感を使って、「おふくろの味」を感じています。最近では「おふくろの味」ではなくて「袋の味」になっていると話を耳にします。お湯を注げば作ってしまうカップラーメンや調理済みのレトルト製品のような袋に入ったインスタント製品になってしまっているという事です。

コンビニに行けば、おいしそうなお惣菜がたくさん並んでいます。これらで育つ子ども達は本当の「おふくろの味」を知らず、大きくなって親になってもわが子にその味を伝えるすべを知りません。食卓に1品だけでも「おふくろの味」を加えてみませんか？

10月の献立



| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| | | 1・15・29 (木) 魚の紅葉焼き 小松菜のお浸し 大根と人参の金平 シメジの味噌汁 牛乳 十五夜団子 | 2・16・30(金) がね ひき肉と春雨の炒め物 酢味噌和え 青さのすまし汁 果物盛り合わせ 小あじ | 3・17・31 (土) 豚みそ丼 もずくのすまし汁 りんご 牛乳 おにぎり | 5・19 (月) 鶏肉のパン粉焼き ひじきの和え物 ごぼうの時雨煮 里芋の味噌汁 ヨーグルト |
| 6・20(火) 鯖の味噌煮 柿なます 芋天 きのこ汁 塩おにぎり | 7・21(水) 豆腐入り松風焼き もやしの酢の物 椎茸と昆布の佃煮 麩のすまし汁 牛乳 果物盛り合わせ | 8・22 (木) 魚の塩麴焼き 大根と揚げの煮物 ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 牛乳 南プリン | 9・23 (金) 豚肉の甘辛炒め こんにゃく・・・く？ 茹でブロッコリー 切り干しの味噌汁 牛乳 胡麻の焼菓子 | 10 (土) すき焼き丼 なめこの味噌汁 りんご 牛乳 パナナ | 12・26 (月) 鯖のぱりぱり焼き 豆苗の和え物 高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 ヨーグルト |
| 13・27 (火) がんもどき 南瓜の甘煮 元気に生キャベツ ナスの味噌汁 けんちん汁 チーズ | 14・28 (水) 甘酢チキン焼き ほうれん草のゴマ和え 甘辛じゃがいも 大根の味噌汁 牛乳 一口ドーナツ | <p>●元気に生キャベツ→やみつぎキャベツ</p> <p>●こんにゃく・・・く？→雷こんにゃくのことです。</p> | | | |



※トマト、みそ汁、納豆、りんごは毎日付きます。平日は毎日玄米ご飯です。献立を変更する場合があります。