

11月 給食だより

軽野保育園
平成28年10月31日

陽にあたると温かく感じる季節になりました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差がさらに大きくなります。冬の訪れに備えて豊富な食材をバランスよく献立に取り入れ、寒さに負けない体作りをしましょう。



食事中ヒヤッとした経験ありませんか？？乳幼児は咀嚼や飲み込みが未熟です。かむ力も弱く噛んでも噛み切れずそのまま飲もうとしてしまいます。



事故を防ぐ工夫（幼児）

- 食べることに集中する。
- 食べ物を口にいったまましゃべらない。
- 正しい姿勢で、よん噛んで食べる

事故を防ぐ工夫（乳児）

- お肉や生野菜は噛みやすい大きさに切る。
- 一口で食べる量を教えておく
- 必ず誰かがそばに付き添う。

注意が必要な食材

- だんご、もち
- やきいも、ふかしいも
- パン
- ナッツ類
- 豆類
- キャンディチーズ
- 肉
- うずらの卵
- プチトマト
- ゼリー

これらの食材は、噛む練習をしていくことで上手に食べられるようになります。それまでは、食べやすいサイズに切ってあげるようにして下さい。また、一緒に食べる大人が噛む（噛みちぎる）見本を見せてあげるとよいですね。

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富
- **ダイコン**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- **身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- **身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



