

11月 給食だより

朝晩の寒さが日に日に増し、大雪山は雪帽子をかぶって真っ白に…秋が駆け足で過ぎ去ってしまいましたね。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さや感染症に負けない体で、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。また、旬のみかんはビタミンCが多く含まれているので、免疫力アップ、風邪予防に大きな効果を発揮します。

★ ★ ★ ★ 食品による窒息を防ごう ★ ★ ★ ★

窒息を起こさないためには、子どもの食べる力（噛む、飲み込み力）に合った食事にして、窒息しやすい食品に気をつけます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させることも大切です。特に乳児は飲み込むまで大人が目を見守るなどの注意も必要です。

窒息を起こしやすい食品

丸くてつるっとしているもの ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・球形のチーズ・カップゼリー・ソーセージ・こんにゃく・白玉だんご・いか・乾いたナッツ・豆類・アメ類・ラムネ	【予防・注意点】 ・1/2 や 1/4 にカットして小さくします ・ソーセージは縦半分に切ります ・種実類や豆類は、5 歳以下に食べさせません
粘着性が高く、だ液を吸収するもの もち・ごはん・パン類・焼きいも・カステラ・せんべい・ゆでたまご・ひき肉	【予防・注意点】 ・水分をとってのどを潤してから食べます ・一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まないようにします ・よく噛みましょう
噛み切りにくいもの えび・貝類・りんご・なし・いか・肉類・生のにんじん・セロリ・みずな・きのこ類・グミ・おにぎりのり	【予防・注意点】 ・貝類は2 歳以上から ・小さく切ります ・グミは4 歳以上で、口に入れるのは1 粒ずつ食べます

こども園の給食レシピ

（作り方）

- ① バターを室温で柔らかく戻し、ボウルに入れてホイッパーなどで、白っぽくなるまで混ぜます。
- ② ①に砂糖を入れてよく混ぜ、次に卵を入れて混ぜます。
- ③ ②にレモン汁を混ぜ、米粉とコーンスターチを入れてさっくり混ぜ、手のひらを使い5 cm位の丸型にします。
- ④ 170℃のオーブンで12～15 分焼きます。



（米粉クッキー）

（材料 こども1 人分）	
米粉	12 g
コーンスターチ	0.6 g
バター	4.8 g
砂糖	4.8 g
卵	3.2 g
レモン汁	0.8 g