

11月



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離さない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	【予防・注意点】(米粉クッキー)
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・乾いた種実・豆類・アメ類・ラムネ	<ul style="list-style-type: none"> ・1/2 や 1/4 にカットして小さくする ・ソーセージは縦半分に切る ・種実類や豆類は 5 歳以下に食べさせない
粘着性が高く、だ液を吸収するもの	【予防・注意点】
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	<ul style="list-style-type: none"> ・水分をとってのどを潤してから食べる ・一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まない ・よく噛む
噛み切りにくいもの	【予防・注意点】
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・いか	<ul style="list-style-type: none"> ・貝類は 2 歳以上から ・小さく切る ・グミは 4 歳以上で口に入れるのは 1 粒ずつ

保育園の給食レシピ

(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る。
- ② ①に砂糖を入れてよく混ぜ、次に卵を入れて混ぜる。
- 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 位の丸型にする。
- ④ 170℃のオーブンで 12~15 分焼く。



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