

# 11月



# 給食だより

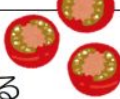



朝晩の寒さが日に日に増し、大雪山は雪帽子をかぶって真っ白に…秋が駆け足で過ぎ去ってしまいましたね。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さや感染症に負けない体で、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。また、旬のみかんはビタミンCが多く含まれているので、免疫力アップ、風邪予防に大きな効果を発揮します。

## ★ ★ ★ ★ 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

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

### 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5cm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