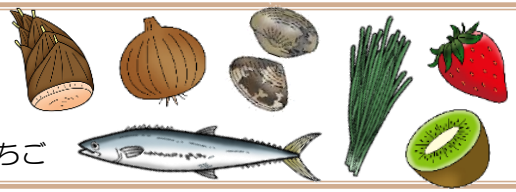
食育だより

吉備中央町
令和7年　4月号

＊旬の食材＊

菜の花、春キャベツ、ニラ
新玉ねぎ、たけのこ、さわら
あさり、キウイフルーツ、いちご



「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。

★ 安全な給食づくりのために

≪ 衛生管理の徹底 ≫

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。

菌をつけない

菌を増やさない

菌をやっつける

≪ 誤嚥予防 ≫

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。

一口で食べられる大きさにカット。
または、かじり取りができる形

硬いもの、喉に詰まりやすい
形状のものを避ける

★ おいしい！と感じるために

≪ 五感で味わう≫

味覚だけでなく、触覚、嗅覚、聴覚、視覚など、さまざまな刺激が脳に伝わって、私たちは「おいしい」と感じています。

さらに、「食事の雰囲気」も大切。せっかくの料理も、一人で食べる、会話もなくもくもくと食べる…では、おいしさは感じられません。

忙しい中でも、今日からできることを意識してみませんか？

今月のおすすめ献立【　チリコンカーン　】

【材料：こども２人分】

- 豚ひき肉・・・60ｇ
- じゃがいも・・50ｇ
- たまねぎ・・・50ｇ
- にんじん・・・20ｇ
- ゆで大豆・・・30ｇ
- カレー粉・・・・0.4ｇ
- 中華だしの素・・1ｇ
- ケチャップ・・・10ｇ
- 砂糖・・・・・・0.4ｇ

【作り方】

① じゃがいも、たまねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る
② 豚ひき肉を炒める。
③ ②にたまねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
④ じゃがいも、ゆで大豆を加えて煮る。
⑤ 調味料を加えてさらに煮る。
⑥ 汁気を煮詰めて完成。

※ 集団で保育している園で新規の発症が起こることがないように、食べたことがない食品は家庭で事前に食べて、症状がでないことを必ず確認してください。