

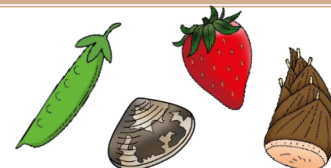
食育だより

吉備中央町
令和6年 4月号



旬の食材

たけのこ、新たまねぎ、春キャベツ、
さやえんどう、グリーンピース、
いちご、あさり、さわら



子どもたちの健康を支える「給食」!

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。
園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

バランスよく摂取したい食材



- ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)



摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩



《安全に配慮した給食》

《1・食中毒予防》

子どもたちに安全な給食を提供するために、
国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。
各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら
作業を行うことで安全性を高めています。



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底(殺菌)

《2・誤嚥予防》

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状
だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因と
なることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに
注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に
食事支援を行っています。

作る側



・安全に食べられる切り方 ・柔らかく煮る

食べる側



・気持ちを切り替える ・正しい姿勢 ・水分をとりながら食べる

みんなで食べるって 楽しい!

新しい年度が始まりました。
環境が変わってちょっぴり
不安な子どもたちも、みん
なで一緒に食事は笑顔いっ
ぱい! 友達の姿に刺激を
受けて、苦手な物も食べら
れたりして。慣れるまでは
無理せず少しずつ……今年
度も楽しい食環境づくりに
努めてまいります。

今月のおすすめ献立【かきたまコーンスープ】

<材料>(こども2人分)

- ・たまねぎ・・・30g
- ・にんじん・・・10g
- ・ねぎ・・・5g
- ・水・・・240g
- ・クリームコーン缶・・・60g
- ・卵・・・20g
- ・コンソメ・・・1グラム
- ・片栗粉・・・0.8g

<作り方>

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
(たまねぎ2cmくらいの長さ、にんじんはいちょう切りなどに)
- ②鍋に水と玉ねぎとにんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③クリームコーン缶とコンソメで味を調える。
- ④ねぎを加える。
- ⑤溶き卵を入れ、ひと煮たちさせ水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



※ 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、症状がないことを
必ず確認してください。

