

6月 給食だよ!



こどもたちの命を守るために ～自分の命を守れる身体に～



約1年前、1歳に満たない2人の園児が保育園でりんごを食べ、窒息状態になり、意識不明の重体に陥るといふ事故が起きました。(うち1人は命を落としました)最近では、小学生がマシュマロをのどに詰まらせて命を落としました。こういった痛ましい事故を受け、私たち職員の中でも再度「安全を意識した給食」を確認し合いました。

【給食室現場では】

- * 誤嚥・窒息につながりやすい食材の確認
- * 大きさ・形・固さ(茹で加減)がこどもたちに適しているかの確認
- * 保育現場と給食に入っている食材を確認したり、食べさせ方を確認しあう

【保育現場では】

- * “泣いている”“眠そう”な時は食べさせない
- * 口の中がなくなってから、次を食べさせる
- * 詰め込み食べをしていないか
- * 無理やり食べさせない
- * 食べている時にびっくりさせない
- * 食べ物が口に入ったまま、ふざけたり、立ち歩いているか(幼児にはなぜダメなのかも伝えていく)

こどもたちが「どのように食べているか」をしっかり見ること

< 歯の発達 >

- 1歳8か月頃
 - 上下の第一乳臼歯が生えそろう
 - 噛みつぶして食べることが上達するが、まだうまくできない
- 2歳半すぎ
 - 第二乳臼歯が生えそろう
 - 上下の噛み合わせがうまくでき、すりつぶしが可能になり咀嚼力増大



< 食べている時に見るポイント >

- 0・1歳児: もぐもぐとしっかりと口を動かし、奥歯の位置で咀嚼して嚥下しているか。(適度な硬さが必要)
 - 噛む習慣づくり
- 2歳児~: 前歯でかじりとり、口を閉じて奥歯で噛んでいるか
 - 食事中に水分を多くとっていないか(流し食べ)
 - 一口「10回以上(理想は30回)」噛んでいるか
 - さまざまな食感を体験することが、咀嚼の土台づくりに



夏の本格的な暑さに 適応できる身体づくりを!

最近気温の高低差もあり、こどもたちが体調を崩しやすい姿もあります。夏の本格的な暑さにむけて、夏バテ予防を意識した食卓を囲みましょう。

☆夏バテ予防に必要な栄養素は、たんぱく質・ビタミンB1・B2、ビタミンC、ミネラル、クエン酸



☆夏バテに効果的な食べ物は、うなぎ・豚肉・梅干し・レモン オクラ・トマト・きゅうり



☆夏バテの時は、脂質の摂取を控えて脂質の消化には時間を要するので胃腸に負担がかかります。



はげみになっています!

給食ポストにお手紙が届きました。
 “今日のお肉がおいしかった”
 “りんごのサラダが好きです”
 “カレーおいしかった”
 と、給食の感想や好きなメニューが書かれていました。
 また、給食レシピをお家で作ってくれた感想も頂きました。
 「もっとおいしい給食を届けよう!」
 と、職員の励みになっています。
 ありがとうございます。



食べることは人とつながり生きること

～大好きなお友だちと食べると楽しいな♪～ すみれぐみ



Aくん
 “そろくん、おうちおとしてる?”
 Bくん
 “しゃきしゃきいってるよ”



頭をつき合わせ、こんなやりとりをしながら食べている2人でした。
 “たのしい”気持ちが、“もっと食べよう”につながっている姿がありましたよ。