発行日：　令和4年2月28日

大江たっち 小規模保育園 給食だより　3月号

まだまだ寒い日が続きますが、日中の日差しが暖かく春の訪れを感じる季節となりました。今年度も残すところあと一か月です。子どもたちは毎日給食をよく食べてくれます.今後もさまざまな食べ物に興味を持って挑戦してほしいと思います。今月最後のぴーすチームさんの食育は「バイキング給食」を予定しています。

これからも子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間となるようにしていきたいと思います。

3月3日　ひなまつり

3月3日は女の子の健やかな成長と健康を願う日です。昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。菱餅の桃色には「魔除け」、　白色は「長寿」、緑は「健康」といった意味が込められているといわれています。

ひなまつりのメニューは、ちらし寿司とぼんぼりコロッケ、三色ゼリーを予定しています。

今月の旬の食材～栄養クイズ～

今月の旬の食材は「しいたけ」「なばな」「春きゃべつ」「にら」です。

①～④のそれぞれどれにあてはまるでしょう。

①ビタミンU「キャベジン」とも呼ばれる成分が含まれており、胃の病気の予防・改善に効果があるといわれています。

②免疫力を高めるビタミンCや骨の健康を守るカルシウムが豊富です。
ビタミンCは水に溶けやすいので、ゆでたあと長時間水にさらさないように気をつけたい食材です。

③に含まれているビタミンDは、豆腐などのカルシウムの吸収を助けるため一緒に摂るのがおすすめです。
また、β―グルカン（食物繊維）には免疫力を高める作用があるといわれています。

④硫化アリルが含まれており豚肉に豊富なビタミンB1（糖質の代謝）の効果を高めるので、疲れた身体に有効です。

誤嚥を予防する！

子どもたちは大きめにカットした食材も少しずつよく噛んで食べられるようになっていきます。しかし、まだ喉が狭く飲み込む力が弱い子どもたちは、体調がよくない時や空腹でかきこむこともあり注意が必要です。子どもの口のサイズと体調に合わせて食事を調整しましょう。

～のどに詰まりやすく注意すべき食品～

★こんにゃく、かまぼこ、ウインナーなど弾力があるもの
★熟れた柿やメロン、豆類など滑らかなもの
★ミニトマト、乾いた豆やナッツ類、飴など球状のもの
★ご飯、もち、白玉など粘着性が高いもの
★いか、えび、かたまり肉など硬いもの
★パン、ゆで卵、さつまいもなど唾液を吸うもの
★ブロッコリー、ひき肉など口の中でバラバラになりやすいもの

例えば…

・ミニトマトはくし形切りにする。
・キュウリをスティック状、かぼちゃを一口大にする。
・パサつくひき肉のそぼろは肉団子にする。
　または、片栗粉でとろみをつける。
・かたまり肉はほろほろになるまでよく煮る。

など

栄養クイズのこたえ…　①きゃべつ②なばな③しいたけ④にら　です。