

食べることは人とつながり生きること

# 給食だより

箕面保育園 給食室 2020年度10月号〈No.66〉

## もうすぐ運動会！かいっぱい頑張ろう！

～給食室からもエールを～



少しずつ涼しくなり、季節はもう秋ですね！もうすぐ待ちに待った運動会。こどもたちが普段の遊びや取り組んできたことをおうちの人の前でも楽しむ日です。

今年も運動会の前日には、給食室からこどもたちに「頑張ってるね」の気持ちをこめて“運動会がんばろうランチ”を用意します！盛り付けは当日のお楽しみ♪ がんばろうランチとこどもたちの姿は壁新聞にしますので家族みんなでご覧ください。



元気に活動ができるように朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



## 秋の味覚を味わおう！



秋と言えばやっぱり食欲の秋ですよ！美味しい食べものがたくさん！旬の食材を使って秋の食を味わってみて下さい。玄関の前に旬の食材カレンダーを掲示しているので是非ご覧ください。

### 秋が旬の食材

#### きのこ



きのこに含まれるビタミンDに油・乳製品と一緒にとると吸収率UP！水に溶けてしまうのでスープや炊き込みご飯として食べると◎

#### さつまいも

ビタミンB群・ミネラルも豊富で皮や実皮の間に多く含まれています。皮ごと食べると良いですよ。食物繊維とヤラピンの相乗効果で便秘にも効果的です。



#### くり

皮をむく時は、ぬるま湯に15分ほどつけると皮が柔らかくなり剥きやすいですよ！



#### さんま

DHAやEPAをたくさん含んでいます。また、鉄分などのミネラルも豊富です。



#### 鮭

DHA、EPAに加え、ビタミンDも豊富。骨を強くするのを助けます。



#### 果物

【柿・りんご・キウイ】



## 噛む習慣をつけよう②誤嚥について

9月に他園で4歳児がぶどう(ピオーネ)を喉に詰まらせて死亡する事件が発生しました。箕面保育園では食事中の事故防止について、誤嚥の危険がある食材では、保育園の給食に取り入れるか検討しあったり、調理方法や形態、食材の大きさなど確認しあい事故防止に努めています。また、こどもたちの食事の姿をだしあい噛む力がどのように育っていくのか学習をしています。こどもたちにとって楽しい食事の時間が守られるように保育園でもともに食べる力を育てていきましょう！



### 【“ゼリー” “フチトマト”】

こどもたちの大好きなものです。ですが、誤嚥の危険性があります。お弁当には入れないでください。



### 食事中のこどもをみるポイント

- ① しっかり噛めているか
- ② 詰めすぎていないか
- ③ 口の中がなくなってから立っているか
- ④ 食材が適切な大きさと口に入れているか
- ⑤ 眠気がないか

### ☆対策のポイント☆

#### \*食事の始まりと終わりにはお茶を飲む

・・・口の中が潤うことで食べ物が残るのを防いだり、喉に詰めるのを防ぎます。

#### \*カムカムを伝える

・・・適切な大きさになってから飲み込むことで喉に詰めるのを防ぎます。



もぐもぐ  
いっぱい  
するよ！



### キレイなお月様をご覧ください！

今年の十五夜お月さまは10月1日ですね。十五夜は秋の収穫を喜び感謝する日とされてきました。丸い形は満月を連想し、縁起がいいと言われています。1年に1度のお月見ではゆっくり家族みんなでキレイなお月様を眺めてみてください。

### 今月のお弁当日は

8日(木)【全園児】

28日(水)【5歳児クラス】

です。

