

# すこやかだより 10月

2022. 9. 28  
認定こども園 せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土	ふれあいデー(参観) (めだか組・ひよこ組)	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ おれんじ	ちーず すていっくばい	よーぐるといり りんごけーき
2 日					
3 月	はつつけいそく 発育計測	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる ばなな	わふうぼてと	あおりんご ぜりー
4 火		ごはん	きっかしゅーまい ひじきのなむる ちゅうかふうすーぶ おれんじ	くらっかー じゃむさんど	じゃこまよ とーすと
5 水	うんどうかい ぜんたいれんしゅう 運動会 全体練習	ごはん	にくみそどん もやしときゅうりのさっぱりづけ ばなな	ぐれーぷかんでん	まーらーかお
6 木		ごはん	とりのいそべあげ はくさいとあおなごまあえ さつまじる なし	らすく	そーすやきそば
7 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのてりやき こまつなのなめたけあえ かきたまじる おれんじ	とうにゅう くずもち	そふとどーなつ
8 土	うんどうかい ぐみ ぐみ 運動会(こあら組〜くま組)	ごはん	たにんどん もやしのあえもの ばなな	くだもの& せんべい	すいーとぼてと
9 日					
10 月					
11 火		ごはん	たまごのやまやき ごぼうさらだ ゆでやさい すましじる おれんじ	くらっかーびざ	みたらしぼてと
12 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ゆかり おにぎり	にくみそあんかけうどん あまずはくさいのかりかりじゃこのせ ばなな	じゃがいももち	ちょこちつぷ くつきー
13 木		むぎ ごはん	さかなのごもくあんかけ ゆでやさい みそしる おれんじ	かるしうむ とーすと	ますかっつぜりー
14 金	しょうしどう ぐみ 書道指導(くま組)	ごはん	ぷるこぎ じゃがいものおーぶんやき もずくすーぶ ばいんあぶる	もちもちぼん	あめりかんどっく
15 土	うんどうかいよび 運動会予備日	ごはん	とりそぼろどん きゃべつのおこんぶづけ おれんじ	ほっとけーき	ぶるーべりー まふいん
16 日					
17 月		ごはん	さかなのこーんまよねーずやき こまつなのそてー ようふうたまごすーぶ ばなな	おさつごまやき	かき& せんべい
18 火		むぎ ごはん	がんもどき きゃべつゆかりあえ みそしる おれんじ	かわりくずもち	ぴーちぜりー
19 水	たの えんそく ぐみ お楽しみ遠足(くま組)	ろーる ばん	はんぱーぐ〜きのこそーすかけ〜 すばげていさらだ べじたぶるすーぶ ばなな	おれんじかんでん	さつまいも ごはん
20 木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	かいぼしらとあきやさいのかきあげ すのもの すましじる りんご	まかろにの あべかわふう	びざとーすと
21 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	おでん ゆでぶろっこりー おれんじ	よーぐるとあえ	かりんとう
22 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき ばなな	せさみばい	どらやき
23 日					
24 月		ごはん	ぼーくびかた まかろにさらだ ゆでやさい こんそめすーぶ おれんじ	さつまいもの ばたーやき	ぐれーぷぜりー
25 火	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	ごはん	さかなのさいきょうやき うのはないり きゅうりのおかかあえ いなかじる ばなな	わらびもち	たごぼーる
26 水	たんじょうびかい 誕生日会	たきこみ ごはん	わかどりのねぎそーすかけ ぼてとさらだ わんたんすーぶ りんご	じゃむさんど	ここあけーき
27 木		ごはん	さかなのゆうあんやき きりぼしだいこんのにつけ すていっくきゅうり のっぺいじる おれんじ	ぼんでけーじよ	れあよーぐるど けーき
28 金	しょうしどう ぐみ 書道指導(くま組)	むぎ ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに ゆでやさい すましじる ばなな	りんごかんでん	ようふうおこし
29 土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ おれんじ	くだもの& びすけっと	まどれーぬ
30 日					
31 月		ごはん	まつかぜやき ほうれんそうのごまあえ ばなな さつまいものあまに はくさいのぐだくさんじる	やさいじゅーす かんでん	ばんぶきんばい

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝夕のさわやかな風に秋の気配が感じられ、すっかり食欲が戻ってくる季節になりました。

秋といえば、芸術の秋、スポーツの秋…そしてなんといっても実りの秋！収穫の秋！！食欲の秋！！園では、さつまいもやきのこなど旬の食材をどんどん使って給食を提供していきますので、食事を通してたくさんの秋を感じてほしいと思います。

暑い時期の疲れが出始めたり、朝夕と日中の気温差で体調を崩しやすくなる時期です。バランスのとれた食事や十分な休息で体調管理には気をつけていきましょう。

また、運動会に向けて練習していますので、朝ごはんを食べて元気いっぱい園に来てくださいね。

10月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(秋季)」についてお話しする予定です。

豊かなこの時代、流通の発展や科学の進歩などにより、スーパーに行けば年中どんな食材でもすぐに手に入れることができますが、食べ物にはそれぞれ一番おいしい時期が決まっていることを

「旬」といいます。

旬とは自然の気候の中でのびのび育った野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期のことで、味もおいしく、その季節のわたしたちの体に適した働きをしてくれる栄養もたくさん含まれています。

四季に恵まれる日本は南北に細長い地形なので、それぞれの土地ならではの野菜や魚などが採れ、いろんな食材の旬を味わうことができます。今の時期の旬の食べ物には「サンマ・さつまいも・秋なすきのこ・ぶどう・なし」などがあり、暑い夏に疲れた体を癒してくれる働きがあります。

たんぱく質、ビタミンA、  
ビタミンD、カルシウムな  
ど旬のさんまは栄養たっ  
ぷり！

焼いても、蒸しても  
おいしいさつまいも！  
食物繊維も多く便秘  
疲労回復にもってこい！！

ビタミンB群、ビタミンDは  
美肌作りや脂肪代謝に  
欠かせません。  
たくさん食べてきれいになろう！

## 調理室からのお届け情報！知って損はない！

今回のテーマ「窒息について知ろう!①」

みなさん、窒息についてどこまで知っていますか？

喉に物が詰まって息ができなくなると思ってらっしゃる方がほとんどだと思います。その通りです！

今回は窒息はなぜ起こるのか、それから万が一窒息したときの対処法までをシリーズ化してお送りしたいと思います。

まず窒息とは、\*呼吸が阻害されることによって血中酸素濃度が低下し、二酸化炭素濃度が上昇して、脳などの内臓組織に機能障害を起こした状態をいいます。\*日本気管食道科学会より抜粋

窒息は誰でもなることがありますが、特に多いのが乳幼児と高齢者です。乳幼児はまだ飲み込む力が弱く、高齢者は加齢による飲み込む機能の低下によるものです。

私たちは飲食物を飲み込むときに、喉頭蓋(こうとうがい)という喉の奥にある体の一部が、飲み込む瞬間気管に蓋をしてくれて、それのおかげで気管に食物が入るのを防いでくれています。

ヒトが生きていくうえで欠かせない喉頭蓋が、乳幼児はまだ未熟なので気管に食物や異物が入りやすいのです。寝てばかりの赤ちゃんならまだしも、寝返りやハイハイ、歩き出した頃はいつでも口に入れてしまう時期でもあるので、周囲の大人が安全を確保してあげる必要があります。

でも安全確保っていつでも何をどうすればいいの？窒息ってどんな状況で起きやすいの？と思いませんか？そこを知って子どもたちに安全な環境を作ってあげましょう！

今回は「どんな状況の時に窒息になりやすいのか」をお伝えしていこうと思います！



こっちも見てね！