

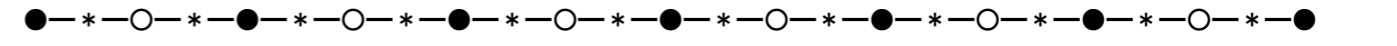
すこやかだより 12月

2022. 11. 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 木	はついでいきそく 発育計測	ごはん	さかなのかおりふらい けちやつぱいため ゆでやさい ようふうたまごすーぷ みかん	くらっかー じゃむさんど	まどれーぬ
2 金		ごはん	とりにくのごまだれやき のっぺいじる きゃべつのおこんぶづけ ばなな	わふうぼてと	たまごさんど
3 土	ぐみ たの かい ぐま組お楽しみ会	ごはん	はつしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ おれんじ	くだもの& せんべい	しふおんけーき
4 日					
5 月		ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに すていっくきゅうり すましじる ばなな	れもんらすく	れあ よーぐるとけーき
6 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	むぎ ごはん	さかなのこーんまよねーずやき なめこじる こまつなのりあえ おれんじ	ぼんでけーじょ	しおやきそば
7 水	しかけんしん 歯科健診	えだまめ ごはん	ればーのごまみそあえ すましじる もやしときゅうりのさっぱりづけ りんご	とうにゅう ぐずもち	みたらし ぼてと
8 木		ごはん	ちーずおむれつ すばげていそてー ゆでやさい ぼとふ おれんじ	ぐれーぷかんてん	そふと どーなつ
9 金	ふとんも かい 布団持ち帰り しょうじどう ぐみ 書道指導(ぐま組)	ごはん	さかなのゆうあんやき ゆでぶろっこりー ばなな だいこんとあつあげのもの ぐだくさんじる	おさつごまやき	いそまよとーすと
10 土		ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの おれんじ	ばるみえ	ちーずけーき
11 日					
12 月		ごはん	ぶたにくときゃべつのおいすたーそーすいため じゃがいものおーぶんやき わかめすーぷ みかん	もちもちばん	あめりかん どっく
13 火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	ふゆやさいのかきあげ かみかみあえ すましじる ばなな	さつまいもの ばたーやき	まーらーかお
14 水		ろーる ばん	はんぱーぐ まかろにさらだ ゆでやさい こんそめすーぷ おれんじ	くらっかー びざ	なっとう ちゃーはん
15 木	ほけんしよいくしどう 保健食育指導	ごはん	さかなのごもくあんかけ ゆでぶろっこりー すましじる ばなな	じゃがいももち	あおりんご ぜりー
16 金	しょうじどう ぐみ 書道指導(ぐま組)	むぎ ごはん	ぷるこぎ きゅうりのおかかあえ たまごすーぷ おれんじ	きなこらすく	やさいちっぶす
17 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	くだもの& びすけっと	どらやき
18 日					
19 月		ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ かきたまじる きゅうりのゆかりあえ ばなな	わらびもち	おからなげっと
20 火		ごはん	さかなのあまずづけ ごぼうさらだ ゆでやさい さつまじる おれんじ	よーぐるとあえ	びざとーすと
21 水	たんじょうびかい 誕生日会	ちゅうか おこわ	きっかしゅうまい かぼちゃのおいるやき ばなな ひじきのなむる はくさいのちゅうかふうすーぷ	りんごかんてん	おさつぱい
22 木	かい クリスマス会	ちきん らいす	からあげ えびふらい ゆでやさい ぼてとさらだ まかろにぐらたん ベじたぶるすーぷ りんご	じゃむさんど	くりすます けーき
23 金	ふとんも かい 布団持ち帰り しょうじどう ぐみ 書道指導(ぐま組)	むぎ ごはん	おでん ゆでぶろっこりー ばなな	まかろにの あべかわふう	ぴーちぜりー
24 土		ごはん	まーぼーどうふどん ちゅうかあえ おれんじ	せさみぱい	くつきー
25 日					
26 月		ごはん	さかなのすぶたふう すていっくきゅうり もずくすーぷ みかん	かるしゅうむ とーすと	ここあけーき
27 火		むぎ ごはん	とりにくのさざれやき こまつなのなめたけあえ けんちんじる ばなな	やさいじゅーす かんてん	ようふうおこし
28 水		ゆかり おにぎり	かれーうどん すのもの おれんじ	かわりくずもち	きなこ かりんとう
29 木	きぼういっく 希望保育	ごはん	たにんどん たいこんときゅうりのさっぱりづけ ばなな	ほっとけーき	ぶるーべりー まふいん
30 金	年始は1月4日(水)からです。				
31 土					

寒さがどんどん増してきて、ずいぶん冷え込むようになりました。早いもので、今年も残すところ一カ月となりました。一年を締めくくり新しい年を迎える12月。私たち大人にとっては何かと気ぜわしく、あわただしい季節ですが、子どもたちにとってはクリスマスにお正月・・・と、ハラハラ、ワクワクするようなイベントがめじろおしの季節です。今年も園の遊戯室に大きなもみの木を飾っています。これから子どもたちがどんな素敵なクリスマスツリーに飾りつけしてくれるか楽しみです。一年間、元気に過ごせたことをみんなで喜び合いながら自信と期待をもって新しい年を迎えられるよう、今年最後の一カ月を大切に過ごしていきたいと思います。寒さに負けず、しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい園に来てくださいね。



さて、12月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(冬期)」についてお話をする予定です。旬の食べ物は私たちの体と密接に関係しており、その季節を元気に過ごすために欠かすことのできない栄養がたくさん含まれています。また、冬野菜には体を温める効果があるので、これから訪れる冬を元気に乗り切るために、栄養たっぷりの旬の食べ物をしっかり食べて寒さに負けない体をつくりましょう。



【小松菜】
12月に入り寒さや霜にさらされることにより葉肉が厚く柔らかくなり、あくが抜けて甘みが増していきます。



【白菜】
ビタミンCが多いことから、冬の風邪予防や免疫アップに効果があります。特に芯葉の黄色い部分にビタミンCが多く含まれていて、甘みが強いです。

調理室からのお届け情報！知って損はない！

テーマ「窒息について知ろう!③」
今回は窒息の要因、子ども側についてお話をしたので、今回は食品側の要因についてお伝えしていきます。食品側の要因とは窒息しやすい食べ物のことです。
(1)丸くてつるつとしたもの・・・表面がなめらかなため、口の中に入ってすぐに飲み込んでしまい、窒息につながります。
(2)粘りや唾液を吸収するもの・・・よく噛まずに詰め込み食べてしまうと大きな塊のまま喉に入り窒息につながります。
(3)硬くて噛み切りにくいもの・・・噛む力が弱く十分に小さくならないまま喉に入って窒息につながります。
下記の表は日本小児科学会より抜粋したものです。とても分かりやすいと思いますので、ぜひ参考にしてください。

食品の形態、特性	食材	予防・注意点	
丸いもの・つるつとしたもの	弾力あり	ブチトマト、 ブドウ 、さくらんぼ、うすらの卵、球形のチーズ、カップゼリー、 ソーセージ 、こんにゃく	・1/4カットにして小さくする ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物などが入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになると、更に窒息の危険がある。 ・ソーセージは縦半分にする ・こんにゃくは使用しない ・1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ 、ラムネ ピーナッツ などの豆類	4歳以上になってから
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの	餅、ごはん、 パン 類、焼き芋、カステラ、せんべい	・水分を摂ってのどを潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・良く噛む	
固く噛み切りにくいもの	エビ、貝類、 リンゴ 、イカ、 肉 類、生のにんじん、棒状のセロリ、水菜	2歳以上になってから ・小さくする ・水菜は1-1.5cmに切る ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意	
弾力があり噛み切りにくいもの	きのこ類 グミ	1cm程度に切る ・4歳以上になってから ・口に入れるのは1個ずつにする	
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	刻みのりを、かける前にもみほくしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用する。または片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵 煮魚	細かくして、何かと混ぜる 味を染み込ませ、やわらかくしっかり煮込む

これから年末年始に入り、お餅などを食べる機会も増えてくると思います。家族そろって楽しい休暇を過ごしていただくためにも、前回と今回の窒息の要因を少しでも減らして安心安全に食事をしてほしいと思います。今回は園ではどのような対策、そして万が一のときの応急処置についてお話したいと思います。よいお年をお過ごしください。