

7月給食だより 2025年度

さんいく保育園 有明
管理栄養士

蒸し暑い日が続く、本格的な夏がやってきました。
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。
食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

6月から9月は熱中症に要注意です！

熱中症は誰にでもかかる可能性があり、重症化すると死に至ることもあります。暑い日には、予防行動に心がけましょう。予防行動→①暑さを避ける②のどの渇きを感じていなくても水分補給をこまめに・・・汗をかいたら、水分と合わせて塩分もしっかり補給しましょう。



7月の食育の予定

- [ひよこ] 8日火曜日 とうもろこしを触ろう！
- [あひる] →実施予定なし(クラスにて野菜スタンプを行う予定)
- [うさぎ] 10日木曜日 うどんを作ろう！
- [ひつじ・ろば]
- 8日火曜日 とうもろこしの皮むき
- 29日火曜日 クッキング パンケーキを作ろう！
- [はと]
- 18日金曜日 味噌づくり② 発酵について知ろう！

6月の食育通信



【うさぎ組】大きなきゅうり！

うさぎ組さんの「きゅうり」が大きく育ち、収穫されました。厨房の調理さんにお塩味のきゅうりサラダを作ってもらいました。うさぎ組のみんなで美味しく食べました！

【はと組】マルコメさんと作った味噌づくり

味噌づくりの仕込みを終えました！蒸した大豆を力いっぱいつぶして、塩と米麹と混ぜました。ここから、麹菌が活躍して、美味しい味噌へと変身していきます。美味しくなりますように☆

☆ 7月の献立



◇行事の献立 7月7日 セタメニュー
そうめんて天の川に見立てた「天の川スープ」を、「セタバーグ」と「セタフルーツポンチ」には星が隠されています☆

◇旬の献立 7月8日 ゆでとうもろこし
とうもろこしは夏の野菜！甘くて良い香りがして、好きな方も多いのではないのでしょうか。黄色の部分（胚芽）に栄養がたっぷり詰まっていますので、付け根の白い部分（胚芽）に栄養がたっぷり詰まっていますので、付け根ごと食べることをおすすめします○

子どもの食事について～誤嚥防止編～

子どもはかみ砕く力や飲み込む力がまだ発達していません！そのため、食品による乳幼児の窒息や誤嚥は珍しくありません。3歳の口の大きさは直径約4cmで、のどはそれより細いため口の中に入るものは何でも窒息や誤嚥の原因になる可能性があります。安全な給食づくりにおいて、今回は食材に着目してご紹介いたします。ご家庭でも参考にいただければと思います。

使用をさける食材

<p>粘着性が高く、飲み込みにくい</p> <p>もち 白玉団子</p>	<p>球形や大きさから、気道に入りやすかつまりやすい</p> <p>乾いたナッツ豆類 うずらの卵 あめ類ラムネ</p>	<p>弾力性があり、噛み切りにくい</p> <p>いか こんにゃく</p> <p>※こんにゃくやつきこんにゃくはカットして使用</p>
<p>やむを得ず使用する際は、4等分にして大きさを変える</p> <p>ミニトマト ぶどう さくらんぼ 個装チーズ</p>		

調理を工夫する食材

<p>粘着性が高く、飲み込みにくい</p> <p>ソーセージ きのこ類 わかめ 薄切り肉</p> <p>離乳食では細かく刻んで提供 乳幼児食では大人よりやわらかい固さ、形状は口腔機能の発達に応じて調整していく</p>	<p>唾液を吸収して、飲み込みにくい</p> <p>ゆでたまご ひき肉</p> <p>離乳食ではとろみをつけて提供</p>	<p>食塊の固さや切り方によつてつまりやすい</p> <p>りんご なし</p> <p>離乳食ではすりおろして加熱</p>	<p>固くて噛み切れない又は噛みちぎりにくい</p> <p>おにぎり</p> <p>刻みのりに対応（離乳食は提供なし）</p>
<p>※食べている時は、子どもから目を離さないように注意してあげましょう！</p>			