

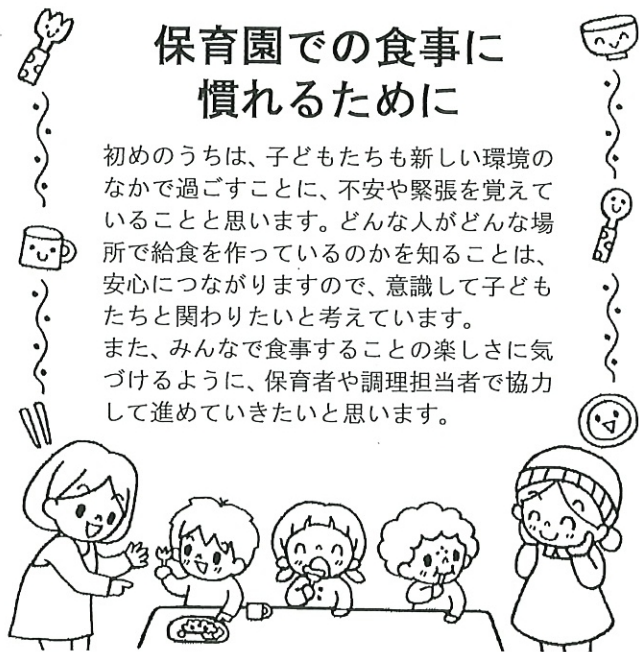
# 食育だより

令和6年 春号  
しみず保育園

春は過ごしやすい季節ですが、これから夏に向けて気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。手を洗う習慣をつけ、感染症の予防に努めましょう。

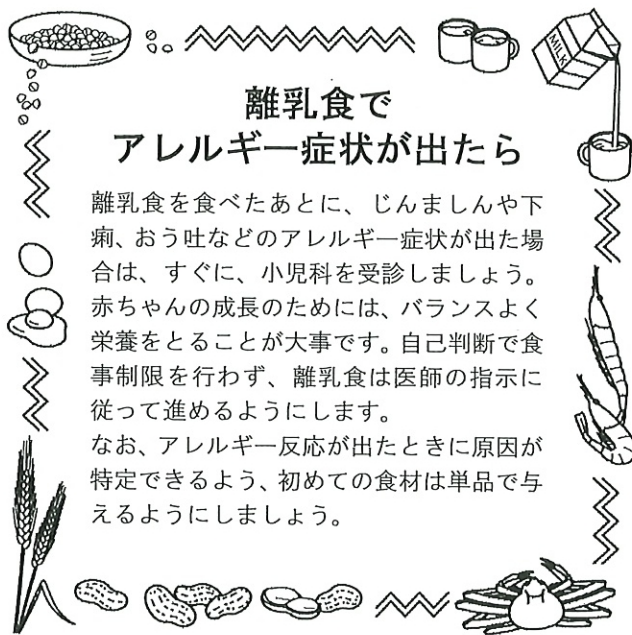
## 保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、意識して子どもたちと関わりたいと考えています。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者と協力して進めていきたいと思っています。



## 離乳食でアレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大切です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。



## 食事と健康

今年の2月に小学1年生がうずらの卵を喉に詰まらせ死亡するという事故が起こりました。それを受け地区の保育園を対象にアンケート調査がおこなわれました。

その結果、誤嚥事故につながりそうな食材で、すでに給食から除去したのものとして、ミニトマト・うずらの卵・ぶどう・こんにやく・豆類・いか・ちくわ・かまぼこなどがあげられました。

どの園も食材を小さくカットしたり、落ち着いた雰囲気でするなどの対応をとっているようですが、「除去するものが増えることで、食に触れる機会が少なくなるのは残念」などの意見もありました。

どんな食材でも事故は起こる可能性があるため、よく噛んで食べることの大切さを伝えていきたいと思っています。ご家庭でもお子さんの食事の様子をチェックしてみてください。

### 【噛むことの効果】

◎食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助ける

◎体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、言葉の発音をはっきりする。血流がよくなり、脳が活性化する

◎病気の予防につながる

脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満予防になる。唾液がたくさん出て、虫歯予防になる