6月　給食だより

令和７年６月１３日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は、気温と湿度が大きく変化するため、食欲がなくなり体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で元気な体をつくりましょう。さて、今月の給食では噛みごたえのある食材を使用したり、素材を大きく切ったりして噛む練習になるように取り組んでいます。ご家庭でも、一口３０回を目標に、ゆっくりよく噛んで食事をしてみて下さいね。

又、これから夏に向けて、細菌による食中毒の発生が多くなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、衛生管理にも気を付けましょう。

～家庭で気を付けたい食中毒予防！～

食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度が揃っている６月～１０月にかけて多く発生します。保育所でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、速やかに食べるようにしましょう。食中毒予防となる６つのポイントを紹介します。

①買い物
- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

②家庭での保存
- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉、魚は他の食品と分けて保存する

③下準備
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

④調理
- 調理の前に丁寧に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱する（中心部７５℃　１分間以上の加熱が目安）

⑤食事
- 食べる前に石鹸で丁寧に手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間室温に放置しない

⑥残った食品
- 清潔な容器に保存する
- 時間が経ちすぎたものは食べない

食中毒予防の３原則は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

６月は食育月間です

農林水産省は、推進して食育を行う月として、毎年６月を「食育月間」と定めております。「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいますが、家族で食卓を囲んでコミュニケーションをとることも立派な食育です。食の楽しさや食事のマナー等をお子さんに伝えていけたらいいですね。

又、親子でクッキングすることで、食べ物への興味や関心を持つことができ食育にも繋がります。簡単レシピを紹介するので参考にしてみて下さい。

～カリカリ！ハッシュドポテト～

【材料：４人分】
- じゃが芋　…４００g
- ドライパセリ　…小さじ１/２
- 粉チーズ　…小さじ２
- 片栗粉　…大さじ２
- コンソメ　…小さじ１
- 揚げ油　…適量

【作り方】
①皮を剥いたじゃが芋は粗みじん切りにし、６００Wで４分加熱する。
②調味料を①に加えてじゃが芋を軽く潰しながら混ぜ合わせる。
③ラップに②を適量のせ、大円形になるように押して成形する。又は薄く伸ばして、型抜きでもいいです。
④１８０℃の油でこんがりと揚げる。
※じゃが芋を潰したり、混ぜたり子どもたちも楽しくお手伝いできますよ！

今月の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

あごのつみれ汁【とびうお】

とびうおは、初夏を告げる代表的な魚として島根県の「県魚」にも指定されています。地元民からは「あご」の名で親しまれています。とびうおを、すり身にして「つみれ煮」「つみれ汁」などにして食べられています。

すずきのホイル焼き【すずき】

すずきは、宍道湖を代表する魚介類「宍道湖七珍」のひとつとしても知られています。江戸時代から「すずきの奉書焼き」として伝わる料理があります。奉書とは和紙のことで、これで包んで蒸し焼きにしたものです。給食では、ホイル焼きに変えて提供しています。

5月　給食だより

令和7年5月１２日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田智美

新緑の季節になり、旬の食材をたくさん味わえる時季となりました。５月の献立には、新玉ねぎ、新じゃが芋、筍、スナップエンドウなどを使ったメニューを提供しています。春の野菜には、香りや独特の苦味をもつのが特徴ですが、野菜本来のおいしさを給食でも味わって欲しいと思います。また、疲れが出て体調も崩しやすくなる時期なので、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

～旬の食材を食べよう～

旬とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また、栄養価も高く、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬の時季においしくいただきましょう。

★新たまねぎ

春の玉ねぎは水分が多く、柔らかく、辛味も少ないのでそのまま生食でもおいしく食べらます。血液をサラサラにする効果があります。

★新じゃがいも

カロリーも控えめで、食物繊維や加熱しても壊れにくいビタミンＣが豊富に含まれています。カリウムを多く含んでいるので、高血圧予防やデトックス効果があります。

★アスパラガス

アスパラガスの名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。抗酸化作用があり、ビタミンＡ、Ｃ、Ｅが含まれているため、紫外線が増える時期にぴったりの食材です。

★スナップエンドウ

アメリカ生まれの品種でさやも実も食べられます。柔らかくて、甘味が強いのが特徴です。美肌づくりに必要なビタミンＣが豊富に含まれています。
「スナップ(snap)」は「ポキッと折る」という意味を持っています。

食育体験の様子　～スナップエンドウのすじ取り～

れもんぐみさんがスナップエンドウのすじ取りに挑戦しました！へたが硬くて苦戦する姿、手際よくする姿。「できたよ！」と嬉しそうに見せてくれました。

すじ取りをした後の手の匂いを嗅ぐと「やさいのにおいがする！」と子ども達ははしゃいでいました。最後まで楽しんでお手伝いをしてくれました。

今月の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

しじみ汁　【しじみ】

松江市を代表する特産品「しじみ」は、宍道湖でとれる食材で「宍道湖七珍」の一つに数えられ、日常的に食べられています。しじみはミネラル、カルシウム、鉄、ビタミン１２が豊富に含まれ、自然の健康食と言えます。

あらめのかき揚げ　【あらめ】

島根県隠岐の島の特産の海藻「あらめ」は、水深２～３ｍの浅い場所や港などに生えています。デコボコと荒い表面が名前の由来とされています。２月以降から春にかけて新芽を刈り取り、乾燥保存されるため一年中食べることができ、ミネラルを多く含む海の恵みとして親しまれている海藻です。

給食だより
お弁当について

令和７年４月１７日
乃木保育所　給食室

子ども達が楽しみにしている月に一度のお弁当の日が始まります。「ハンバーグはいっているよ！」「みてー、みてー！」と大喜びで食べています。子ども達が安全に楽しくお弁当を食べることができるよう、お弁当を作っていただく際のお願い事項をあげましたので、ご理解、ご協力をお願いします。また、誤嚥を予防するために食事中に気をつける事や、窒息につながりやすい食材なども記載していますので参考にして下さい。尚、保育所でも、安全な給食となるように、窒息・誤嚥に繋がりやすい食べ物は、使用を避けたり、調理の仕方を工夫して提供するようにしています。

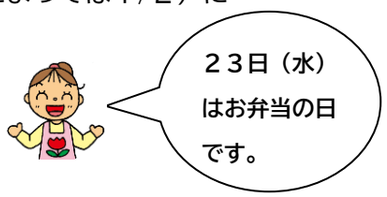
◎お弁当についてのお願い事項

【誤嚥を防ぐために】

★ミニトマト、ぶどう、うずらの卵など球状の物は１/４（大きさによっては１/２）にカットしたものを使用しましょう。

★カップゼリー、キャンディーチーズは、入れないでください。

★おかずや果物は、お子様の食べやすい大きさに切りましょう。



【ケガを防ぐために】

★ピック等の危険に繋がるものは控えましょう。乳児さんは使用しないようにしましょう。

◎食事中に気をつけること

①背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。（食道もまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っていきます。）

②食事の際は、お茶や水などの水分を定期的に摂って喉を湿らせましょう。

③口の中に物が入ったまましゃべったり、詰め込みすぎないようにしましょう。（食べ物が気管に入ってしまい窒息につながります。）

④急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むようにしましょう。

窒息につながりやすい食品

～「事故防止及び事故発生時のためのガイドライン」より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるっとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、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、さらに窒息の危険がある。 ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・１㎝に切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	・つるっとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	・硬くて噛み砕く必要がある ・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	・水分を摂って喉を潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、生の人参、水菜	・小さく切る ・水菜は、1～1.5 ㎝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（えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど）	・１㎝程度に切る
		グミ	・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、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	・豚肉との合いびき肉で使用。または片栗粉でとろみをつける。
		ゆで卵	・細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	・柔らかくしっかり煮込む

子どもたちが安全に食生活をおくれるように、ご家庭でも気をつけていただければと思います。

4月 給食だより

令和７年４月３日
乃木保育所
栄養士　和田智美

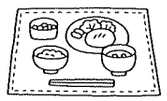
春風の心地よい季節となり、新年度がスタートしました。今年度も子ども達の健やかな成長を願い、心と体の栄養を考え、安心・安全な給食の提供に努めていきます。

毎月「給食だより」を発行し、食育に関する様々な情報、食育体験の様子、レシピ等の紹介もしていきますので、ご家庭でも参考にしてみて下さい。今月は保育所の食事について紹介します。

保育所給食について

★バランスのよい食事★

和食を中心とし、洋風・中華風も取り入れています。一汁二菜（主食、汁物、おかず２品）で、必要な栄養をバランス良く摂れるように心がけています。煮干しや鰹節、昆布の天然だしを使いうま味豊かに調理します。



★旬のもの★

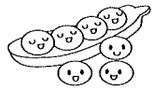
旬の新鮮でおいしい野菜や果物、魚などを取り入れ季節感のある献立にしています。食材は地元産・国産を使用し安心・安全な給食提供に努めます。

★咀嚼力をつける★

給食やおやつでは「カミカミメニュー」も登場します。噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりしてかじる練習になるよう取り組んでいます。子ども達によく噛んで食べるように声をかけて咀嚼の大切さについて知らせています。

★食育体験★

子ども達にスナップエンドウのすじ取りや、とうもろこしの皮むき、ゴーヤのわたとりなどをお手伝いをしてもらいます。旬の食材に触れたり、魚の骨取りを行い食べ方の経験をする機会をつくったりします。



～お知らせ～

♪玄関の展示ケースに毎日の給食（３歳児の基準量）を展示しています。「今日は何を食べたかな」等とお子さんとお話しながら見て下さいね。尚、夏季（７月から９月）の展示は衛生上、行いませんので、その間は写真でお知らせします。

♪離乳食はさくらんぼぐみの部屋の入口のボードに、写真で掲示していますのでご覧下さい。

♪毎月の誕生会やクリスマス会、お別れ会などの季節の行事では子どもたちに喜んでもらえるよう「おたのしみメニュー」が登場しますのでおたのしみに！

♪献立表について

・午前のおやつを記載していますが、さくらんぼ・いちご・りんごぐみのみの提供となります。

・牛乳について、１～２歳児 午前中のおやつ８０ｍｌ・午後のおやつ８０ｍｌ
　　３～５歳児 午前中のおやつ１５０ｍｌ、午後のおやつではお茶を提供します。
　乳幼児の牛乳摂取量は１日３００ｍｌですので、摂取量を目安にご家庭で補ってください。

・★印はカミカミメニューです。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

・✿印は「松江の味めぐりメニュー」です。松江の郷土料理や島根県内の食材を使ったメニューを取り入れています。

～今月の「松江の味めぐりメニュー」紹介～

✿めのはごはん　【板わかめ】

わかめは、島根県で別名「めのは」と呼ばれています。出雲地方特産の板わかめを、火であぶり、もみほぐしてご飯にまぜたものです。葉の状態のまま広げて乾燥させただけの「板わかめ」を食べるという独自の食文化が受け継がれてきました。

✿抹茶ケーキ　【抹茶】

松江は、日本三大茶処として知られています。大名茶人であった、松江７代藩主・松平治郷（不昧公）によって茶の湯の文化が浸透したといわれています。

松江市は、４月２４日を「茶の湯の日」と定めてあることから、お茶に親しんでもらえるようにおやつに抹茶を使ったケーキを提供します。

～給食室紹介～

今年度給食を担当します、和田智美・小村早紀・渡邊尚子です。

子ども達の笑顔や嬉しい声がたくさん聞けるように、おいしい給食を提供していきたいと思います。成長期の子ども達に必要な栄養素を補うだけでなく、味覚や咀嚼、食育体験も大切に育てたいと思います。食事について分からないこと、質問などありましたら気軽に声をかけてください。今年度もよろしくお願いします。

3月給食だより

令和７年３月６日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田智美

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。子ども達はこの１年で給食を食べる量も増え、苦手な物も食べられるようになりました。給食の様子からも成長を感じることができ嬉しく思います。また、おおれもんさんは保育所での給食も残りわずかとなり、リクエストメニューも取り入れているので楽しんで食べてほしいです。

今月は子ども達の給食での様子から成長した姿をお知らせします。

～1年間を振り返ってみて～

さくらんぼぐみ

少しずつ自分で手づかみやスプーンを使って食べられるようになってきました。

いちごぐみ

食べる事が大好きで、「おいしい！」と残さず食べられるようになりました。

りんごぐみ

苦手な食べ物にもがんばって挑戦する姿が見られました。「ぜんぶたべたよ！」と嬉しそうに教えてくれます。

あんずぐみ

箸や、茶碗の持ち方が上手になり、食べる姿勢も良くなってきました。子ども達から「どうやってつくったの！」など給食メニューに興味津々の様子です。

れもんぐみ

自分のご飯と汁を取りに行く練習をし、給食の準備ができるようになりました。小学校では給食当番さんが盛り付けをするので頑張ってね！

給食を通して、食に興味・関心を持ち、食事をおいしく、しっかり食べる事ができる子ども達の成長した姿を見ることができました。

来年度も子ども達の様子やつぶやき、食事に関する様々な話題をお伝えしていきたいと思います。

2月　給食だより

令和７年２月12日
乃　木　保　育　所
栄養士　　和田智美

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。寒暖差で体調を崩しやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

さて、来月には各クラスのリクエストメニューを取り入れることにしています。定番の人気メニューもあるので、モリモリ食べてほしいです。

今月の給食だよりでは子ども達が大好きな乃木保育所給食レシピを紹介しますので、ぜひ家庭でもお試しください。

のぎっ子　大好き　レシピ！

ジャージャー麺

乃木保育所定番の
人気メニュー！

☆材料（２人分）

・中華麺	…２玉	・玉ねぎ	…1/2 個
・豚ミンチ	…50g	・人参	…20g
・干し椎茸	…１枚	・細ねぎ	…1本
・中華だし	…2g	・ごま油	…少々
・赤味噌	…8g	・水	…500ml
・片栗粉	…大さじ１		

☆作り方

①玉ねぎ、人参、干し椎茸はみじん切り、細ねぎは小口切りにする。

②フライパンに豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸を炒め、水を入れて10分ほど煮る。

③中華だし、赤味噌を加え味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、細ねぎを入れる。

④中華麺は熱湯に通し水気を切り、あんをかける。

あまからチキン

あまからソースが
美味しいですよ！

☆材料（２人分）

・鶏もも肉（30g）	…6切
・ケチャップ	…大さじ４
・醤油	…小さじ１
・みりん	…大さじ1
・片栗粉	…大さじ4
・ごま	…大さじ1
・油	…適量

☆作り方

①鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。

②鍋にケチャップ、醤油、みりんを入れて加熱する。

③揚げた鶏肉を②にからめて、ごまを振りかける。

※鶏肉の代わりに、魚や野菜（さつま芋・蓮根・ごぼうなど）でアレンジすると食べやすくなりますよ！

長ねぎとチーズの春巻き

長ねぎの甘みと
チーズが絶妙です！

☆材料（２人分）

・春巻きの皮	…4枚		
・ささみ	…100g		
・長ねぎ	…1本		
・ピザ用チーズ	…40g		
・中華だし	…2g	・塩	…少々
・小麦粉	…大さじ1	・油	…適量

☆作り方

①長ねぎは縦半分にして千切り、ささみは茹でて細かく裂く。

②①とチーズ、塩、中華だしを混ぜ合わせる。

③春巻きの皮に②をのせて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけてとめる。

④170℃の油で両面こんがりと揚げる。

スノーボールクッキー

簡単に作れる
おやつです！

☆材料（10 個分）

・小麦粉	…60g
・コーンスターチ	…30g
・砂糖	…30g
・マーガリン（常温）	…30g
・粉糖	…20g

☆作り方

①ボールに、小麦粉、コーンスターチ、マーガリン、砂糖を入れ混ぜ合わせる。

②オーブンを180℃に余熱し、2cm 程に丸めて10分焼く。

③②が冷めたら粉糖をかける。

1月　給食だより

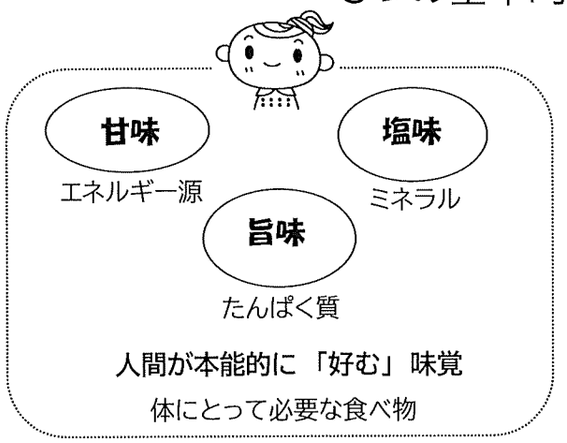
令和７年１月14日
乃　木　保　育　所
栄養士　　和田智美

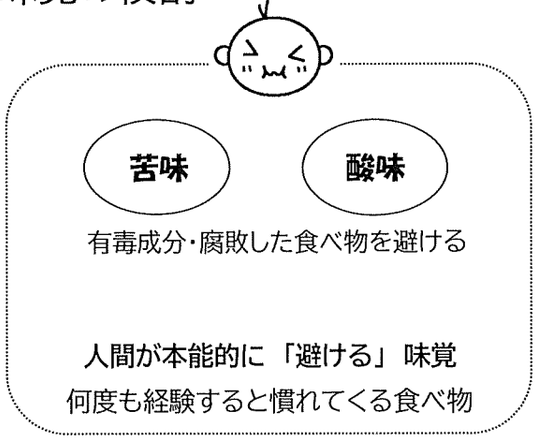
寒さが一段と厳しくなりました。体調管理にはより一層気をつけ、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて一年間を元気に過ごしましょう。また、今月の給食では、汁ものを多く取り入れ温かい食事を提供できるよう心がけています。

７日にはあんず・れもんぐみを対象に「味覚について」をテーマに栄養指導を行いました。食べ物には甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の五味があることを知らせました。子ども達にたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げておくことが大切です。保育所でも様々な味を経験し豊かな味覚が育ってほしいです。

豊かな味覚形成は乳幼児期から

5つの基本的味覚の役割

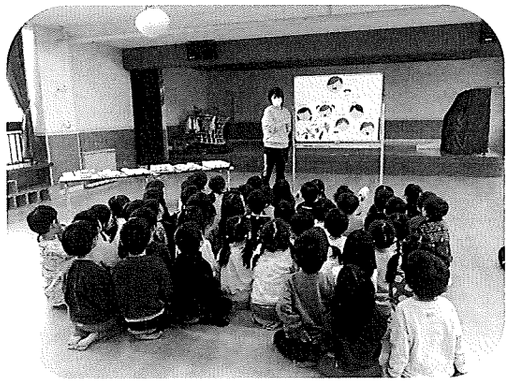




味わうってどんなこと？

食べ物を口に入れた時に感じる感覚のことを「味覚」と言います。味覚には、五つの味があります。生後初めて接するのが、母乳の甘味です。味覚の中でも甘味・旨味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。大人の２倍も敏感な子どもの味覚を正しく育てるためにも、濃い味のものを控え、素材の持ち味を生かした薄味の食事を心がけることが大切です。

栄養指導の様子



１月７日に栄養指導を行いました。イラストを使い『五味』を説明した後に実際にどんな味がするのか子ども達に味わってもらいました。今回は砂糖、塩、酢、ピーマン、鰹だしを用意しました。

「うぇっ！にがい～」「すっぱいあじがする！」と様々な味を体験した子ども達。この日の給食では、５つの味を確かめながら食べていました。

～栄養指導を通して～

味覚の発達は３歳頃にピークを迎え、１０歳頃までに完成すると言われています。味覚が育つことで、好き嫌いが減り、食事をより楽しめるようになります。また、幅広い栄養を摂取できるようにしていきたいですね。

簡単おやつレシピ　～炊飯器で作る黒豆ケーキ～

＜材料＞
- ホットケーキミックス・・・２００ｇ
- 卵・・・・・・・・・・・・・・１個
- 牛乳　・・・・・・・・・・１５０ ㎖
- 黒豆（煮豆）・・・・・・・・８０ｇ

＜作り方＞
①ボウルに卵をほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。
②①に黒豆を入れてさっくり混ぜる。炊飯器の釜に入れ、早炊きモードでスイッチを入れる。
③竹串を刺し、何もつかなければ完成。

12月 給食だより

令和６年１２月９日
乃　木　保　育　所
栄養士　　和田智美

朝夕の寒さが厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。また、今月の給食メニューにも、旬の美味しい冬野菜をたくさん使っているので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。

甘くておいしい冬野菜

冬野菜は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖をため込むため糖度の高い野菜が多く、食べた時に甘味を感じます。また、栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的で、体を芯から温めてくれます。

★体を温め、冷えを取り除く野菜⇒根菜類・芋類・葉野菜

★体を温める野菜の特徴

・繊維質のものが多いので、胃腸の働きを整え、便秘解消につながります。

・免疫力を高めるビタミンC、カロテンや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

冬野菜を使った体の温まるメニューを紹介しますので参考にしてみてください。

～野菜たっぷり すいとん～

【材料　４人分】

小麦粉	５０ｇ
白玉粉	５０ｇ
鶏肉	１００ｇ
人参	５０ｇ
大根	５０g
白菜	２００g
ごぼう	５０ｇ
椎茸	中２個
小松菜	１００ｇ
粉末のだし	大さじ１
麺つゆ	大さじ２
塩	適量

【作り方】

①白玉粉、小麦粉で耳たぶぐらいの柔らかさの団子の生地を作る。

②鶏肉は一口大に、野菜は食べやすい大きさに切る。

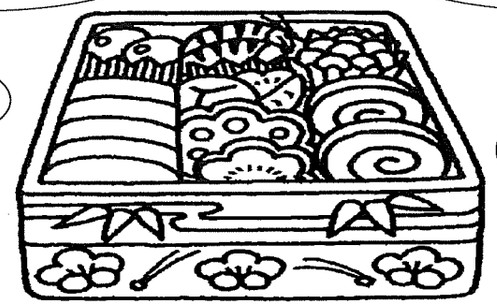
③鍋に鶏肉、人参、大根を入れ柔らかく煮る。煮えたらその他の野菜、調味料を入れ５分程煮る。

④③に団子の生地を食べやすい大きさに伸ばして、ちぎりながら入れていく。団子が浮いてきたら出来上がり。

※味噌味、中華味などいろいろな味にアレンジしたり、材料もご家庭にある野菜で簡単にできます。

～おせち料理ってなんでたべるの？～

お正月の料理といえば、おせち料理ですね。おせち料理の起源は諸説ありますが、御節（おせち）という節目の一つに数えられる元旦に新年の大漁・豊作を願い、収穫できたことに感謝し食べ始めたのが由来とされています。そして、その一品一品の料理にも大切な意味が込められています。一年の始まりに家族で食卓を囲み、おせち料理を食べながら日本の伝統的な食文化を子ども達に伝えられるといいですね。



海老
海老のように腰が曲がるまで長生きすることを願う

黒豆
黒は邪気を払い、日焼けするほどマメに勤勉に働けるように

ぶり
出世魚のぶりで出世を願う

伊達巻き
巻物に似ていることから知識が増えるように

かまぼこ
赤は「魔除け」、白は「清浄」

数の子
卵がぎっしり詰まっていることから、子孫繁栄の縁起物

栗きんとん
黄金色の見た目を金塊などに見立て、金運上昇を願う

昆布巻き
こんぶ→よろこぶ　めでたい語呂合わせ「子生」とも書き、子孫繁栄を願う

蓮根
穴が開いていることから将来の見通しが聞くように

田作り
片口イワシを農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことから「五穀豊穣」を願う

冬 至　12月21日(土)

冬至は１年の中で昼がいちばん短く、夜が長い日です。
この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。昔から冬至の日には「ん」の付く食べ物を食べると運気が上がると言われています。保育所では２０日（金）の給食に「南瓜(なんきん)」「れんこん」「にんじん」「みかん」の「ん」の付く食材が入っています。また、ゆず湯に入ると血行が促進され、体が温まり風邪を予防すると言われています。

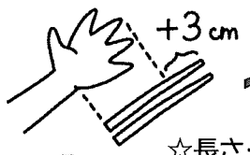
11月 給食だより

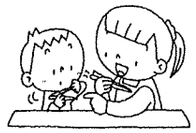
令和６年 11月11日
乃　木　保　育　所
栄養士　　和田智美

秋も深まり、朝夕が冷え込むようになりました。これからの季節は体調を崩しがちになります。旬の根菜類や果物を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を心掛け、寒い季節も元気に過ごしましょう。

さて、保育所ではスプーンやフォークが上手に使えるようになったら箸へ移行します。箸に興味を持ち始めたら、子ども用の箸を準備してみませんか。今月の給食だよりでは「箸」についてお知らせします。箸への移行がスムーズにできるよう是非参考にしてみて下さいね。

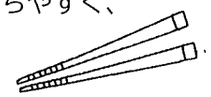
箸の選び方・持ち方



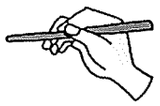


☆長さ…子どもの手の平を広げて、中指の先の長さ
　　プラス３㎝程度
　長さの目安：３歳…14㎝　４歳…15㎝　５歳…16㎝

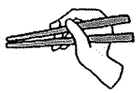
☆形　…四角、六角で滑り止めがついていた方が持ちやすく、
　　摘まみやすい



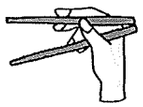
①鉛筆を持つように箸を１本持つ。



②もう１本の箸を親指の付け根と薬指の先ではさむ。



③上の箸だけを動かすように練習をする。



★箸に移行するタイミングは個人差があります。焦らず、長い目でみて取り組みましょう。大人が手本になって、箸の上手な持ち方を子どものうちから身に付けられるように、ご家庭でもお子さんと一緒に練習をしてみてください。

今月の給食レシピ紹介

☆津田かぶごはん　～島根特産のかぶを使った簡単ごはんです！～

【材料４人分】
・ごはん　…適量
・津田かぶ…２００ｇ
（葉付き）
・塩　　…適量

【作り方】
①津田かぶは細かく 1㎝ほどに刻み、塩もみします。
　葉の部分は柔らかく茹でて刻みます。
②ごはんに①と塩を入れて混ぜ合わせます。
※かぶに甘味があり、さっぱりとした味です。
　津田かぶの色は、紫紅色（しこうしょく）というそうです。

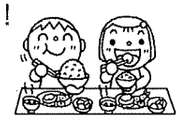
☆揚げさつま芋のマーマレード和え　～やみつき！甘酸っぱいおいしさ！～

【材料４人分】
・さつま芋　…２００ｇ
・マーマレードジャム…２０ｇ
・みりん　　…１０g
・醤油　　…大１
・油　　…適量

【作り方】
①さつま芋はスティック状に切り、５分ほど水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
②フライパンに油を１７０℃に熱し、さつま芋を揚げます。
③ボールにジャム、醤油、みりんを混ぜ合わせ、②を入れてからめます。
※冷めても美味しいのでお弁当の一品にもおすすめです！

～１１月２４日『和食の日』～

１１月２４日は、１１（いい）２４（にほんしょく）の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」の旨味は減塩の効果もあり、給食でも普段から鰹節や煮干しでだしをとり、薄味でもおいしく食べられるようにしています。子ども達も和食のメニューは人気があるものが多くモリモリ食べてくれます。ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか！



【だしの取り方】
・昆布…水に３０分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
・鰹節…水を火にかけ沸騰直前に鰹節を加えて火を弱め、１～２分置いてからこす。
・煮干し…頭と腹わたを取り除き、水に３０分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら５分煮立てる。

令和６年１０月２日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田智美

朝夕涼しくなり、秋らしい季節となりました。この時期は、日中との気温差が大きいため体調を崩しやすいので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。さて以前おたよりでもお知らせしておりますが、保育所給食では、窒息・誤嚥に繋がりやすい食べ物は、給食での使用を避けたり、調理の仕方を工夫して安心・安全な給食を提供しています。ご家庭でも調理の仕方、材料に気を付けて配慮をお願いします。

また、食事中に気を付ける事や窒息につながりやすい食品なども記載していますので参考にして下さい。

☆お弁当を作るときの注意点について！

今月からお弁当の日を再開します。子ども達が大好きなお弁当を安全に楽しく食べられるように下記を参考に誤嚥防止にご協力下さい。

★のどに詰まりやす食品に気を付けましょう。

①球体の食品（ミニトマト・ぶどう・うずらの卵・肉団子等）などの丸いものは年齢に関わらず、１/４くらいにカットしたものを入れましょう。（大きさによっては１/２カット）

②カップゼリー、球状のチーズは飲み込んでしまう恐れがあるので控えましょう。

★おかず、果物は、お子様が食べやすい大きさに切ってあげるといいですね。

★乳児さんはピック（爪楊枝）等は危険に繋がるものは控えましょう。

★十分に火を通してしっかり冷ましてから弁当箱に詰めましょう。

（涼しい季節になっても食中毒には気を付けたいですね。）

☆食事中に気を付けたいこと

①正しい姿勢で食べましょう。（食道がまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っていきます。）

→椅子に深く座り、足は床につけ、背中を伸ばしましょう。

②食事の前にはお茶や水などの水分を摂りましょう。

→口の中や喉が渇いていると食べ物がうまく飲み込めなかったり、食材によっては口の中の水分がとられて誤嚥しやすくなります。寝起きのご飯や、お昼寝起きのおやつ等つまりやくなるので気を付けましょう。

③口の中に食べ物が入ったまま喋ったり、詰め込みすぎないようにしましょう。

④急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むようにしましょう。

◎窒息につながりやすい食品

～日本小児科学会より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるっとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、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が入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーなると、さらに窒息の危険がある ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1㎝に切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	つるっとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	・硬くて噛み砕く必要がある ・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	・水分を摂って喉を潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、肉類、生の人参、水菜	・小さく切る ・水菜は、1～1.5 ㎝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（えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど）	1㎝程度に切る
		グミ	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、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用。または片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	柔らかくしっかり煮込む

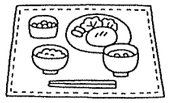
子どもたちが安全に食事ができるように、保育所とご家庭で手を取り合っていきましょう！

9月 給食だより

令和６年９月１３日
乃　木　保　育　所
栄養士　　和田智美

９月になり、まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の涼しさに秋の気配を感じます。子ども達も夏の疲れが出てくる時期です。早寝、早起きで十分な睡眠をとり、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。また、今月はあんず・れもんぐみを対象に、「食べ物の働きを知ろう」をテーマに行いました栄養指導の様子や３色食品群についてお知らせします。

赤・黄・緑　3色そろえてバランスばっちり！



★食べ物は、含まれる栄養素の働きによって、赤、黄、緑の３色の食品群に分けられます。
★３色の食品をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

赤

体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体を作ります。
不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な食品】
魚・肉・卵・豆類
大豆製品・乳・乳製品
【主な栄養素】
たんぱく質

黄

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。
不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な食品】
ごはん・パン・麺類
芋類・油脂類
【主な栄養素】
炭水化物・脂質

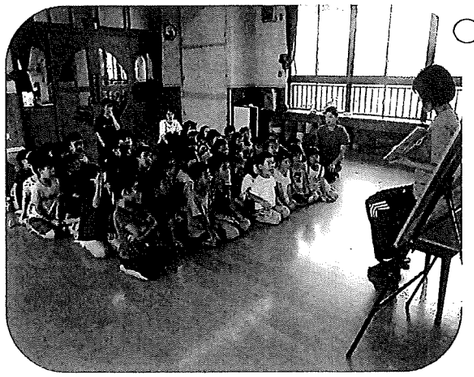
緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。
不足すると風邪をひきやすくなったり、便秘、イライラしたりします。

【主な食品】
野菜・果物
海藻類
【主な栄養素】
ミネラル・ビタミン類

栄養指導　～食べ物の働き、バランスよくたべよう！～



９月３日に栄養指導を行いました。「バランスよくたべよう」という絵本とイラストを使い説明すると、子ども達は、話を興味深く聞いていました。

子ども達は、３色の働きごとに色分けしたボードに食品カードを貼ってくれました。３色そろえば栄養満点になりますね。

十五夜　～9月 17 日～

「十五夜」は中秋の名月といわれています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。満月のように丸いだんごや、魔よけの力があるとされるススキを飾ります。家族そろって、秋のきれい夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。
給食では、”お月見メニュー”も予定しているのでお楽しみに！

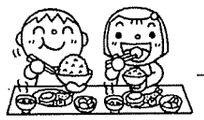
8月 給食だより

令和６年８月９日
乃　木　保　育　所
栄養士　　和田智美

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じる頃となりました。 今年も厳しい暑さが続いていますが、 夏バテで食欲が低下していませんか。そんな時は、 少し酸味を使ったさっぱりとした料理や、 食欲が増進するスパイスを使った料理などにすると食べやすくなります。

また、 休養、睡眠など規則正しい生活リズムにも心がけて元気に過ごしましょう。

～熱中症予防に効果的な食材紹介～



熱中症を予防するには様々な栄養素が必要です。それぞれの栄養素は食べ合わせに注意することで吸収がアップするものも多くなります。 食事内容を工夫することで熱中症対策になるので、 参考にしてみてください。

≪熱中症予防に効果的な成分・食材≫

・ビタミン B1 …糖質をエネルギーに変え、 疲労回復してくれる食材
（豚肉・うなぎ・大豆製品・ハム・きのこ類など）
ビタミン B1 は玉ねぎ、 ニラなどに含まれるアリシンと一緒に食べると体に吸収されやすくなります。

・ビタミン C …免疫力を高め、 紫外線のダメージから助けてくれる食材
（トマト・赤ピーマン・じゃが芋・キウイ・オレンジなど）

・カリウム …利尿作用があり、 体にこもった熱を排出してくれる食材
（きゅうり・モロヘイヤ・ほうれん草・アボカド・里芋・バナナ・メロンなど）

・クエン酸 …疲労回復が期待できる食材
（梅干し・酢・レモン・柑橘類など）

また、 保育所のごはんにも混ぜている「**押し麦**」には、 白米に比べ**ビタミン B1 が約 1.4 倍、カリウムが2倍**も含まれているので、 麦ごはんにしてみるのもおすすめです。

8 月 31 日は「野菜の日」

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」 の語呂合わせから制定された 「野菜の日」です。 成人で１日 350～400g、乳幼児期で 180～240g摂ることが望ましいとされています。旬の夏野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。 野菜のパワーで暑い夏を乗り切りましょう！

☆夏野菜を食べるメリットとは☆

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。 特に、 夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ－カロテン、ポリフェノール類、ビタミンＣやＥなどが豊富に含まれています。 また、 水分やカリウムの利尿作用により体から熱を出して、 ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。

野菜は生よりも加熱したほうがかさが減り、 野菜が苦手なお子さんも食べやすくなります。そこで、「夏野菜たっぷりのタコライス」 を紹介します。 誕生会でも子どもたちに好評でしたので、 おうちでも是非作ってみてください！

《野菜たっぷりタコライス》

材料（4 人分）
・豚ミンチ …200g
・玉ねぎ …1 個
・ピーマン …2 個
・人参 …1/2 本
・なす …100g
・トマト（トッピング用） …1 個
・レタス（トッピング用） …40g
・かけるチーズ（トッピング用）…40g
・ケチャップ …80g
・カレールウ …60g
・ウスターソース …10g
・油 …適量
・水 …400ml
・ごはん …適量

作り方
①トマトは 1cm ほどの角切り、レタスは千切りにする。（トッピング用）
②他の野菜は細かく刻む。
③鍋に油を入れてミンチを炒め、肉に火が通ったら②の野菜を入れて炒める。水と調味料を入れて 5 分程煮る。
④お皿にごはんを入れ、ソースをかけたらトッピングをのせて出来上がり。

※タコライスはメキシコ料理の「タコス」の中身をごはんの上にのせた料理です。また沖縄発祥の郷土料理です。ご家庭にある野菜でアレンジしたり、野菜を細かく刻むことで食べやすくなります！

7月 給食だより

令和6年 7 月 11 日
乃 木 保 育 所
栄養士　 和田智美

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、気温が徐々に高くなり、子どもたちの食欲も低下し、冷たい物ばかり摂りがちになってしまうので気を付けましょう。夏を元気過ごすためにも、1 日3食の食事をしっかりと食べて、十分な睡眠をとることが大切です。また、熱中症予防の為にもこまめな水分補給を心掛けましょう。

食育体験！

『旬』の食材を使い、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じ、楽しくお手伝いをしてくれました。

れもんぐみさん　～とうもろこしの皮むき～

「とうもろこしおおきい！」「なんかにおいがする～」「すいかみたいなにおい～」と、興味津々な子どもたち。皮を力強く引っ張り、黄色い実やひげが見えると「みて、むけたよ！」「ひげがもじゃもじゃしてる～」と、嬉しそうに教えてくれ良い経験となりました。午後のおやつで蒸しとうもろこしにして食べると、子どもたちは「あまくておいしい！」と喜んでいました。

とうもろこしの豆知識【とうもろこしのひげの秘密】
ひげの本数ととうもろこしの粒の数はおなじです。粒(実)とひげ(雄花)は繋がっていて、ひげに雌花の花粉が付くと実が膨らみます。つまりひげは花粉の通り道で、実が膨らむための大切なものです。

夏のおすすめレシピ

魚のミンチと野菜を入れ、子どもから大人まで美味しく食べれるおさかなコロッケです！

～チーズインぎょろっけ～

【材料:4 個分】
- さかなのミンチ…250g
  （飛び魚、いわし、白身魚等）
- 人参　…1/4個
- 玉ねぎ　…1/2個
- ピーマン　…1 個
- 豆腐　…50g
- ピザ用チーズ　…20g
- パン粉　…40g
- 小麦粉　…40g
- 水　…大4
- おろし生姜　…2g
- 塩　…1g
- 揚げ油　…適量
- 中農ソース　…適量

【作り方】
①野菜は細かくみじん切りにする。
②ボールに、魚のミンチ、野菜、豆腐、調味料を入れてしっかり混ぜ合わせる。
③お好みの大きさに丸め、中にチーズを入れて形を整える。
④小麦粉と水を混ぜ合わせる。③につけた後に、パン粉をつける。フライパンに油を入れ 180℃に熱し、こんがりと揚げる。
⑤盛り付けたら、ソースをかける。
※魚のミンチは何でも OK です！
カルシウム・たんぱく質も豊富に含まれいるので栄養満点です！

～こまめな水分補給を～

乳幼児の体は水分が 70%を占めていますが、汗をかいて体温調整をしたり、尿として出したりして失われていきます。体内の水分が不足すると、熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。水分補給のポイントは、
★のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう
★お茶や水は一度にたくさん飲まず、数回に分けて補給しましょう
また、1日に必要な水分量は、体重 1kgあたり、乳児150ml、幼児100mlといわれています。1回に飲む量の目安は、乳児…50～100ml、幼児…100～150ml程度で飲むと良いでしょう。清涼飲料水の飲みすぎには注意して下さいね。

7月24日は 「土用の丑の日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミン B2 などの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。また「う」のつくものを食べると暑さに負けないと言われることから、うなぎのほかにも梅干しやうどん、瓜などを食べます。23 日の給食にもうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。

6月 給食だより

令和６年６月14日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

あじさいが彩りきれいに咲く頃となりました。気温や湿度が高くなり、食欲も低下しやすくなります。水分・ミネラルが豊富で体を冷ます効果がある夏野菜を使い、バランスの良い食事で元気な体をつくりましょう。さて、今月の給食では咀嚼の力を身につける為に、噛みごたえのある食材を使用したり、素材を大きく切ったりして噛む練習になるように取り組んでいます。ご家庭でも、一口３０回を目標に、ゆっくりよく噛んで食事をしてみて下さいね。

又、これから夏に向けて、細菌による食中毒の発生が多くなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、衛生管理にも気を付けましょう。

～家庭で気を付けたい食中毒予防！～

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入し発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防となる６つのポイントを紹介します。

①買い物
- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

②家庭での保存
- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉、魚は他の食品と分けて保存する

③下準備
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

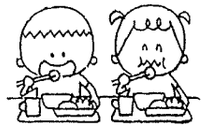
④調理
- 調理の前に丁寧に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱する。（中心部 75℃ １分間以上の加熱が目安）

⑤食事
- 食べる前に石鹸で丁寧に手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間室温に放置しない

⑥残った食品
- 清潔な容器に保存する
- 時間が経ちすぎたものは食べない

食中毒予防の３原則は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

６月は食育月間です



「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。箸や茶碗の持ち方、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみて下さい。

又、親子でクッキングすることで、食べ物への興味や関心を持つことができ食育にも繋がります。簡単レシピを紹介するので作ってみて下さいね。

～手作りクルトンのシーザーサラダ～

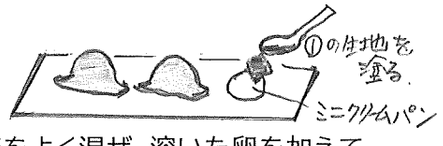
【材料：４人分】
- ・レタス　…50g
- ・きゅうり　…1本
- ・トマト　…１個
- ・ベーコン　…４枚
- ・かけるチーズ　…20g
- ・食パン(クルトン用)　…1枚（6枚切り）
- ・マヨネーズ　…大さじ2
- ・飲むヨーグルト　…10ml
- ・粉チーズ　…大さじ1
- ・黒こしょう　…少々

【作り方】
①レタスは一口サイズに手でちぎり、きゅうりは輪切り、トマトは一口大に切る。
②ベーコンは1，5cm、食パンは2cm の角切りにする。
③②をアルミホイルに広げ、オーブントースターでこんがりと焼く。
④ボールにマヨネーズ、飲むヨーグルト、粉チーズ、黒こしょうを混ぜ合わせる。
⑤器に①と②を盛りつけ、チーズ、ドレッシングをかける。

※子どもたちも楽しくお手伝いでき、お好みで季節の野菜を使ってもおいしくできますよ！

～ぼうしパン～

【材料：４人分】
- ・市販のミニクリームパン（４個入りのミニクリームパン）　…４個
- ・マーガリン　…16g
- ・砂糖　…8g
- ・卵　…16g
- ・小麦粉　…20g



【材料】
①マーガリン、砂糖をよく混ぜ、溶いた卵を加えて混ぜ、振るった小麦粉をさっくり混ぜる。
②天板にクッキングシートを敷き、間隔をあけて市販のパンを並べ、①をパンにたっぷりと塗る。
③170℃に予熱したオーブンで 10～15分、全体がきつね色になるまで焼く。

※パンは、あんパン、メロンパン等どんなパンでも作れます。ミニサイズの方が食べやすいです！

5月給食だより

令和6年 5 月 14 日
乃 木 保 育 所
栄養士　和田智美

新緑の季節になり、旬の食材をたくさん味わえる時季となりました。5月の献立には、新玉ねぎ、新じゃが芋、筍、スナップエンドウなどを使ったメニューを提供しています。また、れもんぐみさんにスナップエンドウのすじ取りを手伝ってもらい給食に取り入れました。味や香りに少しくせのある食材ですが、野菜本来のおいしさを給食でも味わって欲しいと思います。

今月は、旬の食材やおすすめレシピを紹介しますので、ご家庭でも作ってみてください！

～旬の食材を食べよう～

旬とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また、栄養価も高く、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬の時季においしくいただきましょう。

★新たまねぎ

春の玉ねぎは水分が多く、柔らかく、辛味も少ないのでそのまま生食でもおいしく食べらます。血液をサラサラにする効果があります。

★新じゃがいも

カロリーも控えめで、食物繊維や加熱しても壊れにくいビタミン C が豊富に含まれています。カリウムを多く含んでいるので、高血圧予防やデトックス効果があります。

★アスパラガス

アスパラガスの名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。抗酸化作用があり、ビタミン A、C、E が含まれているため、紫外線が増える時期にぴったりの食材です。

★スナップエンドウ

アメリカ生まれの品種でさやも実も食べられます。柔らかくて、甘味が強いのが特徴です。美肌づくりに必要なビタミン C が豊富に含まれています。

「スナップ(snap)」は「ポキッと折る」という意味を持っています。

食育体験の様子　～れもんぐみさん～

スナップエンドウのすじ取りに挑戦しました！端っこをポキッ！すじをシューッ！「やったことある！」と手際よくすじを取ってくれる子ども達もいました。

へたが少し硬くて苦戦する子ども達もいましたが、「できたよ！これでいい？」最後まであきらめずにすじを取ることができました。

レシピ

♪新たま！サクサクオニオンリング♪

○材料(2 人分)

・新たまねぎ…1個　・塩…少々
・天ぷら粉…20g　・マヨネーズ…5g
・油…適量　・粉チーズ/パセリ…適量

○作り方

①玉ねぎは1cm 程の輪切りにし、リング状にする。
②天ぷら粉にマヨネーズ、塩、水を入れ混ぜる。
③フライパンに油を180℃に熱し、こんがりと揚げる。皿に盛り付けたら、粉チーズとパセリを振りかける。

※新玉ねぎの甘さとサクサク食感が止まらない美味しさです！

♪パクパク　オーロラサラダ♪

○材料(2 人分)

・スナップエンドウ…8 個　・アスパラガス…2 本
・新じゃがいも…100g　・ハム…4枚
・マヨネーズ…大さじ2　・ケチャップ…大さじ2

○作り方

①スナップエンドウはすじを取る。アスパラガスは5等分、じゃが芋は一口大に切り、柔らかく茹でる。
②ハムは 1cm ほどの角切りにする。
③ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせる。(ソース)
④①と②を皿に盛りつけ、食べる前にソースをかける。

※旬の野菜を使って、野菜の苦手なお子さんも食べやすいサラダです！

給食だより
お弁当について

令和６年４月17日
乃木保育所　給食室

子ども達が楽しみにしている月に一度のお弁当の日が始まります。「ハンバーグはいっているよ！」「みてー、みてー！」と大喜びで食べています。子ども達が安全に楽しくお弁当を食べることができるよう、お弁当を作っていただく際のお願い事項をあげましたので、ご理解、ご協力をお願いします。尚、保育所でも、安全な給食となるように、窒息・誤嚥に繋がりやすい食べ物は、給食での使用を避けたり、調理の仕方を工夫して提供しています。

また、誤嚥を予防をするために食事中に気をつける事や、窒息につながりやすい食材なども記載していますので参考にして下さい。

◎お弁当についてのお願い事項

【誤嚥を防ぐために】

★ミニトマト、ぶどう、うずらの卵など球状の物は1/4（大きさによっては1/2）にカットしたものを使用しましょう。

★カップゼリー、キャンディーチーズは、入れないでください。

★おかずや果物は、お子様の食べやすい大きさに切りましょう。

【ケガを防ぐために】

★ピック等の危険に繋がるものは控えましょう。乳児さんは使用しないようにしましょう。

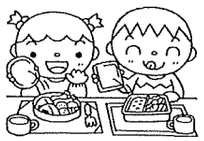
◎食事中に気をつけること

①背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。（食道もまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っていきます。）

②食事の際は、お茶や水などの水分を定期的に摂って喉を湿らせましょう。

③口の中に物が入ったまましゃべったり、詰め込みすぎないようにしましょう。（食べ物が気管に入ってしまい窒息につながります。）

④急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むようにしましょう。



窒息につながりやすい食品

～「事故防止及び事故発生時のためのガイドライン」より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるっとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、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が入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーなると、さらに窒息の危険がある。 ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1㎝に切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	つるっとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	・硬くて噛み砕く必要がある ・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	・水分を摂って喉を潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、生の人参、水菜	・小さく切る ・水菜は、1～1.5㎝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（えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど）	1㎝程度に切る
		グミ	・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、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用。または片栗粉でとろみをつける。
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	柔らかくしっかり煮込む

子どもたちが安全に食生活をおくれるように、ご家庭でも気をつけていただければと思います。

4月 給食だより

令和６年４月８日
乃木保育所
栄養士　和田智美

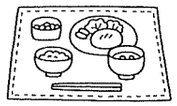
春風の心地よい季節となり、新年度がスタートしました。今年度も子ども達の健やかな成長を願い、心と体の栄養を考え、安心・安全な給食の提供に努めていきます。

毎月「給食だより」を発行し、食育に関する様々な情報、食育体験の様子、レシピ等の紹介もしていきますので、ご家庭でも参考にしてみて下さい。今月は保育所の食事について紹介します。

保育所給食について

★バランスよく★

和食を中心とした一汁二菜（主食、汁物、おかず2品）で、必要な栄養をバランス良く摂れるように心がけています。煮干しや鰹節、昆布の天然だしを使いうま味豊かに調理します。



★旬のもの★

旬の新鮮でおいしい野菜や果物、魚などを取り入れ季節感のある献立にしています。食材は地元産・国産を使用し安心・安全な給食提供に努めます。

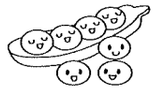
★咀嚼★

給食やおやつでは「カミカミメニュー」も登場します。噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりしてカブッとかじる練習になるよう取り組んでいます。子どもたちによく噛んで食べるように声をかけて咀嚼の大切さについて知らせています。

献立表の★印はカミカミメニューです。

★食育体験★

子ども達にスナップエンドウのすじ取りや、とうもろこしの皮むき、ゴーヤのわたとりなどをお手伝いをしてもらいます。食材に触れたり、魚の骨取りを行い食べ方の経験をする機会をつくったりします。



～お知らせ～

♪玄関の展示ケースに毎日の給食（3歳児の基準量）を展示しています。「今日は何を食べたかな」等とお子さんとお話しながら見て下さいね。尚、夏季（7月から9月）の展示は衛生上、行いませんので、その間は写真でお知らせします。

♪離乳食は展示ケースの上に、写真で掲示していますのでご覧下さい。

♪毎月の誕生会やクリスマス会、お別れ会などの季節の行事では子どもたちに喜んでもらえるよう「おたのしみメニュー」が登場しますのでおたのしみに！！

♪献立表に午前のおやつを記載していますが、さくらんぼ・いちご・りんごぐみのみの提供となります。

♪牛乳について、1～2歳児　午前中のおやつ80ml・午後のおやつ80ml
　　3～5歳児　午前中のおやつ150ml提供しています。

乳幼児の牛乳摂取量は1日300mlです。

朝ごはんを食べて元気な1日

朝食は１日のエネルギー源であり、睡眠から目覚めた身体を活動モードに切り替えるための大切なスイッチです。体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。子ども達が元気に楽しく遊べるように、毎日朝食をしっかり食べましょう。

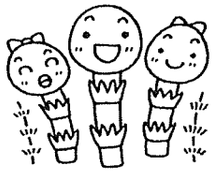
簡単朝ごはんレシピ～パクパクおにぎり～

【材料】
ごはん…150g
卵…1個
鮭フレーク…大さじ1
ピザ用チーズ…大さじ
ごま油…小さじ1

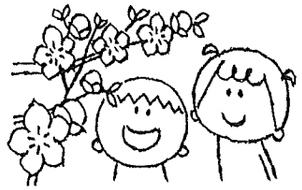
【作り方】
①ボールに卵、鮭フレーク、ピザ用チーズを混ぜ合わせ、熱したフライパンにごま油を入れて炒り卵を作る。
②ご飯にもみのり、①を混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

～給食室紹介～

今年度給食を担当します、和田智美・小村早紀・板垣美紗です。
子どもたちの笑顔や嬉しい声がたくさん聞けるように、おいしい給食を提供していきたいと思います。成長期の子供たちに必要な栄養素を補うだけでなく、味覚や咀嚼、食育体験も大切に育てたいと思います。食事について分からないこと、質問などありましたら気軽に声をかけてください。今年度もよろしくお願いします。



3月給食だより



令和６年３月11日
乃木保育所
栄養士　和田智美

暖かな日差しに春の訪れを感じられるようになりました。子ども達はこの1年で心も体もぐんっと大きくなり、給食を食べる量も増え、残さず食べれるようになりました。おおれもんさんにとっては保育所での給食も残りわずかとなり、各クラスのリクエストメニューも取り入れているので楽しんで食べてほしいです。

今月の給食だよりでは子どもたちの給食での様子をお知らせします。

１年間を振り返ってみて…

さくらんぼぐみ

少しずつ自分で手づかみやスプーンを使って食べれるようになってきました。

りんごぐみ

箸やフォーク、茶碗の持ち方が上手になり、食べる姿勢も良くなってきました。

あんずぐみ

食べる事にとても意欲的で残さず食べれるようになりました。「ぜんぶたべたよ！」と教えてくれますよ！

いちごぐみ

苦手な食べ物にもがんばって挑戦し、食べられるようになりました。

れもんぐみ

自分のごはんと汁を取りに行く練習をし、給食の準備ができるようになりました。小学校では給食当番さんが盛り付けするので頑張ってね！

給食の様子からも子ども達の成長を感じることができうれしく思います。来年度も子どもたちの食事の様子やつぶやき、食に関する様々な話題をお伝えしていきたいと思います。