



# 給食だより

令和5年 8月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室

## 夏を元気に乗り切りましょう！

毎日暑い日が続いていますが、食欲不振など夏バテになっていませんか？  
園では水遊びなどで、はしゃぐ子ども達の声に元気もらっています。体力を消耗しやすいこの季節を元気に乗り切るためにしっかり睡眠・休息をとり、以下の3つを心がけましょう

- 朝ごはんを食べよう
- バランスのよい食事を食べよう
- 水分をこまめにとろう



## 朝ごはんを食べる習慣をつけるポイント

### ★ホップ！ 主食

まずは**食べる習慣**をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む**主食**を食べる事で、朝から活動的に過ごせるようになります。

### ★ステップ！ 主食+1品（主菜または副菜または果物または牛乳・乳製品）

毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜・副菜果物・牛乳から食べやすいものをプラスする事で、栄養バランスがぐんとアップします。

### ★ジャンプ！ 主食+2品（主菜または副菜または果物または牛乳・乳製品）

さらに、もう1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう。

## 食べ物による誤嚥や窒息事故を防ごう

誤嚥や窒息事故には2つの要因があると言われています。まず①1つ目は食べ物による要因（形状など）②2つ目は子どもによる要因（噛む力など）です。  
園では切り方など細心の注意をはらっていますが、自由登園時のお弁当などご家庭でも心がけようしくをお願いします。

### ①誤嚥・窒息に繋がりやすい食べ物の形状や性質

どんな食べ物でも誤嚥や窒息の可能性はありますが、特に繋がりやすい食材

- |                  |   |                    |
|------------------|---|--------------------|
| 弾力があるもの          | → | こんにやく・白玉団子・かまぼこなど  |
| なめらかなもの          | → | プリン・豆腐など           |
| 球形のもの            | → | ミニトマト・ぶどう・豆類など     |
| 粘着性が高いもの         | → | もち・団子・ごはんなど        |
| 固いもの             | → | れんこん・えび・いかなど       |
| 唾液を吸うもの          | → | じゃが芋・さつま芋・パン・ゆで卵など |
| 口の中でバラバラになりやすいもの | → | ビスケット・挽肉など         |



### ②食事時の事故防止のためのチェックリスト

月齢による食べる力以外にも、こどもの行動による事故は起きます

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| ①集中させる          | ⑤あおむけになったり、歩かせない      |
| ②水分を取って喉を潤す     | ⑥おどろかせない              |
| ③良く噛む、一口量を多くしない | ⑦大きい子（兄姉）は小さい子に食べさせない |
| ④食事中に泣かせない      | （親の目の届かない時に）          |

各クラスで育てている夏野菜が順調に育って、みんなお家を持って帰ってきていると思います。ブルーベリーやデラウエアなども収穫して園で食べています。袋掛けしたぶどうの収穫も楽しみに待っているようです。

