

『給食だより』 12月号



12月、師走です。師走と聞いただけで忙しい気がしてしまいますね。
 空気が乾燥して風邪の流行る季節でもあります。手洗い、うがいで予防も大切ですが基本は、栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。
 普段の食生活に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをしていきましょう。
 風邪ぎみの際には、温かい飲み物や消化のよい食べ物をあげましょう。

冬至



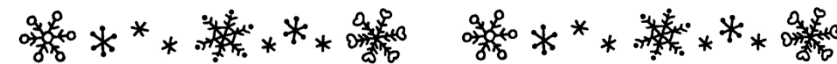
今月は、22日が冬至です。冬至は、二十四節句のひとつで、1年で一番夜の時間が長く、昼が短くなります。冬至の日はゆず湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願います。
 ゆずには、ビタミンCが豊富に含まれていて、食べると風邪をひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。また「融通」が利きますように」という意味も込められています。カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で、免疫力を強化します。昔は、野菜が少なくなる冬の時季に夏が旬のカボチャを冬まで保存し貴重なビタミン源として冬に食べました。保育園では、「カボチャの甘煮」を食べます。



誤嚥について



今までにも乳幼児がこんにゃくゼリーや白玉団子を喉につまらせる事故、小学生の児童がパンやうすら卵を喉につまらせて亡くなる事故がおきています。
 乳児は、食べものを飲み込める状態まで噛む事が出来ず、そのまま飲み込んでしまう事があるので、その子にあった調理形態にしてあげる事が大切です。
 乳幼児は、何でも口に入れて確かめる時期があり、身の周りにあるものを手当たりしだい口にすることがあります。
 保育園でも白玉団子を出しています。作る際には生地に豆腐を混ぜて歯切れをよくしています。食べる際には食べやすい大きさにし、保育士が声掛けを行い安全面に配慮しています。
 これから年末にかけては忙しくなり、大人目も届かなくなりがちなのでご家庭でも気をつけましょう。お正月を迎え、寒さが増すこれからの時期、家庭でお餅を食べる機会も増えると思います。お餅は、小さく切って良く噛んで食べるようにしましょう。
 事故の無いように気をつけて美味しく召し上がって下さいね。



今年も1年間ありがとうございました。
 来年も安全で美味しい給食を作りたいと思っております。
 よろしく願いいたします。

栄養士より

