

『給食だより』 12月号



12月は、師走です。師走に入り寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。

空気が乾燥して風邪の流行る季節でもあります。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。

風邪ぎみのときは、温かい飲み物や消化のよい食べ物を食べて無理しないようにしましょう。



先月、もも組さんとクッキー作りをしました。勤労感謝の日にちなみ、東大の守衛さんや、八百屋さん、お魚屋さん、お肉屋さん、お肉屋さんにクッキーを届けました。車や、星、ハート、くまなど色々な型を使って型抜きを楽しみました。

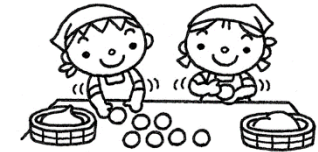
ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



型抜きクッキー（卵抜き）

<p><材料>大人 2人分 子ども 2人分</p> <p>バター(常温) 125g 砂糖 80g 牛乳(常温) 15g 小麦粉 225g 小麦粉(打ち粉用) 少々</p>	<p><作り方></p> <p>① ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。</p> <p>② 砂糖を2～3回に分けながら加え、さらに混ぜる。</p> <p>③ 牛乳を加え、よく混ぜる。</p> <p>④ 薄力粉をふるいながら入れ、ヘラなどでさっくりと混ぜる。</p> <p>⑤ 全体がまとまり、粉っぽさがなくなったら、麺棒で生地をのばす。(厚さ5mm位)</p> <p>⑥ 生地を型で抜き、180℃のオーブンで10～15分ほど焼く。</p>
---	--

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。保育園では、白玉団子に豆腐を入れて歯切れをよくしています。

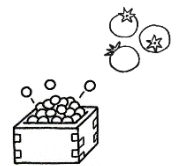
乳幼児は、何でも口に入れて確かめる時期があり、身の周りにあるものを手当たりしだい口にすることがあります。

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。

誤嚥につながりやすい物

- 弾力のあるもの …… もち、こんにゃく、かまぼこなど
- 口の中でバラバラになるもの …… ひき肉など
- 球状のもの …… ミニトマト、ぶどうなど
- つるつるしているもの …… 白玉団子、豆類など
- 固い物 …… ナッツ類など



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。

よろしくお願いいたします。

栄養士より