

10月 給食だよ!

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

10月になり、ますます秋らしくなってきました。田んぼでは稲刈りも始まり、もうすぐおいしい新米が食べられそうです。産直をのぞいてみると旬の食材がたくさん並んでいます。秋の実りに感謝し、思う存分旬の食材を楽しみましょう!



食事中の事故に気をつけよう!

乳幼児期は予期せぬ事故が起こりやすい年齢です。それは食事中も同じで、大人が一瞬見ていない隙に食べたり、手を伸ばしています。常に見ていることが難しいこともありますので、事故を防ぐためのポイントを知り、子どもたちを事故から守りましょう。

～ 事例から予防のポイントを知ろう ～

事例1	事例2	事例3
ミニトマトやぶどう、パンや芋などを気管に詰まらせ窒息した。	熱い汁物や鍋、ポットなどを触りやけどをした。マットを引っ張り、落した。	1歳未満の乳児にハチミツを食べさせ、ボツリヌス症にかかった。
対策	対策	対策
丸い野菜や果物は1/4に切るなど、気管に詰まらない大きさにする。パンなどは水分をとりながら、詰め込みすぎないように注意!	子どもの手が届く場所に熱いものを置かない。また、テーブルクロスやランチョンマットは引っ張られる場合は使わない。	乳児に与えてはいけない食品を確認しておく!

お手伝いをしよう!

おうちでの食育におすすめなのは子どもにもできるお手伝いです。「よくできたね」「ありがとう」など、子どもたちが達成感を味わえるような声掛けをしましょう。

食器の準備・後片付け

- 食器や箸を机に並べる
- 食べ終わった食器を片付ける
- 食器を洗う



野菜の下処理

- レタスやキャベツをちぎる
- 玉ねぎの皮をむく
- 根菜の皮をピーラーでむく



調理の手伝い

- 生卵をボウルに割り入れる
- 豆腐を切る
- ハンバーグなどのタネを手でこねる



作ってみませんか

【もちもちドーナツ】

●材料 (10個分)

- ホットケーキミックス... 130g
- 砂糖... 10g
- 白玉粉... 25g
- 絹ごし豆腐... 250g



●作り方

- 白玉粉と絹ごし豆腐をよく混ぜ合わせる。
- ホットケーキミックスと砂糖を合わせてふるっておき、1に加えて混ぜ合わせる。
- 2を丸めて、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

