

世界の料理 スペイン

トルティージャポテトサラダ

コシード おやつ:カタラーナ



作り方(3人)

トルティージャはほうれん草(1束)・パプリカ(1/2)・玉ねぎ(1/2)を食べやすい大きさに切り、炒めます。溶いた卵(3個)に炒めた具材をいれ塩(ひとつまみ)・鶏ガラ(小さじ2)を入れ混ぜ合わせます。フライパンに流し入れ両面焼きます。ポテトサラダはじゃがいも(3個)を蒸しつぶします。きゅうり(1本)・人参(1/4個)(ゆでる)・レタス(3枚)・カニカマ(お好みの量)を食べやすい大きさに切ります。すべて混ぜ合わせ、マヨネーズ・砂糖・オリーブオイルで味付けします。コシードは、キャベツ(3枚)・人参(1/4)・玉ねぎ(1/2)を四角に切ります。沸騰した鍋の中に鶏肉・ウインナー・切った食材を入れ鶏がらを入れました。



おやつのカタラーナは、プリンを作りグラニュー糖を上からかけ、ガスバーナーであぶりました♥パリッとしたプリンの食感に驚いていた子どもたちの様子が見られました。

誤飲に注意！気を付けたい食べ物

日々の食事を通して、『噛む』『吸う』『飲み込む』などの動きを練習している段階の年齢の小さなお子さんたちにとっては、食べ物の種類や形状によっては、下記に記載した事故につながりやすいものが出てきますので気をつけましょう。

お子さんのお口の大きさは約4cm。トイレットペーパーの芯と同じくらいの大きさです。これより小さなものは、お子さんのお口の中に入ってしまうので、誤嚥(誤って気管に入ること)につながりやすいと言われています。

事故防止のpoint

●小さく切る・ちぎる

(例)プチトマト…1/4カット

豆類や海藻類…細かくカット

おもち・こんにやくは弾力があるので2歳ころまでは控えましょう。

●しっかりと見守る

たくさんの量を口に詰め込んでしまうと、そもそも噛むことが難しくなります。お口に入れる量は、大人がすくってあげたり、口に運ぶ前に量を減らしたりして、調整してあげると良いでしょう。

●よく噛めるようになるのを待ってから食事に出す

お餅やこんにやく、塊のお肉等、しっかりと噛む必要がある食べ物は、噛むことが上手になってから出してあげるのも1つです。

●水分をよくとる

お口の中の水分を取られる食べ物もありますね。そうした食べ物をたくさん口の中に詰め込んでしまうと、飲み込みにくくなるため、水分をとることで誤嚥しづらいです。

<喉に詰まりやすい食べ物>

球状のもの(ぶどう、ミニトマト等)

つるりと口の中を滑りやすいため、そのまま喉に入ってしまう場合があります。

お餅、こんにやく、お肉等

噛みにくいので大きな塊のまま飲み込もうとして、喉に詰まらせやすいです。

海藻類

柔らかくてひらひらしているため、しっかりと噛みにくいです。

アメ、グミ、ゼリーなど

つるりと口の中を滑って喉までいってしまうことがあります。クッキーやおせんべい等は、そもそも固いものが多いので、よく噛まずに塊のまま飲み込んで喉を詰まらせてしまうこともあります。

マシュマロは弾力があり、歯にもくっつき噛みにくいので、そのまま飲み込んでしまうことが考えられます。

園でも誤飲にならないよう、年齢に合わせて切り方や調理法の工夫をして給食を提供しています。これからの安心・安全の給食作りに努めていきたいと思っております☺️お家でも見守りながら楽しい雰囲気でご飯をしましょう。