

今月の えほんきゅうしょく



冬にぴったりのメニューで子どもたちもよく食べていました☆



かぶのクリーム煮
材料（2人分）
鶏肉300g 一口大に切る
かぶ1個 6等分のくし形に切る
(茹でておく)
・・・ホワイトソース・・・
バター30g 牛乳200ml
小麦粉30g 鶏ガラ小さじ1

作り方
①鍋にバターを溶かし、ふるった薄力粉を少しずつ加え混ぜ、練り合わせます。②①に牛乳を少しずつ加えてのばしたら、鶏ガラを入れ味を整えてホワイトソースの出来上がりです。③フライパンに油を敷きます。鶏肉を焼き火を通します。ゆでたかぶとホワイトソースを加え、煮立たせたら完成です。

近年、誤飲事故が全国で増えています。給食室では安心・安全な給食を提供するために食材の大きさに気をつけています。今回、子どもたちにもどんな食べ物や食べ方に気を付けたらいいかすみれ組以上にお話をしました。「子どもの口の大きさはトイレとペーパーの芯の太さ(4cm)と言われているよ」と伝えたと、驚いていました。栄養士の問いかけにもしっかり応え、よくお話も聞いていました。



事故防止のために、●しっかりと見守る●お餅やこんにゃく、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>
・・・保育園での提供の仕方・・・
球状のもの（ぶどう、ミニトマト、キャンディーチーズ等）つる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。
ぶどう：デラウェアは提供せず巨峰を細かく刻み、ゼリーに入れて提供しています。生では提供しません。
ミニトマト 以上児：1/2カット 未満児：1/4カット
キャンディーチーズ：ベビーチーズ（四角）を提供しています。おうちで食べる場合はちぎってから食べましょう。
他にもお餅、こんにゃく、お肉等、海藻類
アメ、グミ、ゼリーなども気を付けたい食材です。
わからない場合は栄養士に声をかけてくださいね。

2. おうちで歯ごたえがあるものを食べていますか?	件数
食べている	72
食べていない	15

第2回 嗜好調査について

おうちで歯ごたえがあるものを食べていますか？
ほとんどのご家庭で歯ごたえがあるものを食べていました。保育園の給食でもよく噛んで食べてもらうように歯ごたえがある食材を取り入れています。

なぜ、歯ごたえがあるものを食べた方が良いのか？
「硬いものを食べる」＝「よく噛む」ということ
現代の日本人は、食生活に偏りがあるといわれています。食生活の欧米化が進むとともに、あまり歯ごたえのないものを好んで食べる人が増えました。固いもの、噛み応えのあるものをしっかり食べていれば、歯並びや噛み合わせもそれに見合った形態へと落ち着き、効率よく咀嚼ができるようになります。しかし、軟らかいものばかり食べていると、しっかり噛まずに飲み込み、丸飲みをする癖が付き、誤飲事故にも繋がる可能性があります。また、歯並びや噛み合わせも安定せず、歯列不正や不正咬合を引き起こす原因になったり、消化にも負担がかかるので、咀嚼することはとても大切です。

よく噛んで食べよう!!!

- 『おすすめの食材』
果物:りんご・梨、柿
野菜:ごぼう・れんこん・ほうれん草
切り干し大根・干し芋
海藻類:こんにゃく・わかめ・こんぶ
魚介類:小魚・桜えび・するめ
その他:フランスパン・おせんべい

噛みごたえのある材料を使うと、脳の活性化も高めます。繊維の多いもの、弾力のあるものを入れて自然に噛む回数を増やしましょう。ただし、咀嚼がしっかりできるまではそばで見守ったり食材の大きさに配慮しましょう。