



給食だより



アンジェリカ東品川保育園

新年、あけましておめでとうございます。本年も、子どもたちが元気いっぱいの園生活を送ることができるよう、栄養満点の給食でサポートさせていただきます。厳しい寒さと乾燥した空気によって、体調を崩しやすくなる季節です。バランスの良い食事を心がけて、風邪に負けない体をつくりましょう。

七草粥



七草粥は、紀元前の中国にて無病息災・長寿健康を願って食べられていたのが始まりです。その後日本で、かつてお正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」という風習と結びついて、現在の七草粥のスタイルになったといわれています。

また七草やお粥には、胃をいたわる作用があるとされていることから、お正月のご馳走で疲れた胃を、七草粥で休ませることの意味も込められています。



⚠️ 食品による、子どもの窒息・誤飲に注意を ⚠️

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが、硬さのあるものや丸い形状のものをそのまま食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしてしまう可能性があります。大人にとっては何気ないと感じる食材でも、子どもたちの命にかかわることが十分にありますので、今一度提供方法を見直してみましょう。

丸く、つるっとした食品

保育園では提供していません。
提供する場合は必ず、半分または4等分に切りましょう。



ぶどう ミニトマト うずらの卵 など

弾力がある食品



こんにゃく

細かく刻みましょう。



きのこ類

1cm幅に切りましょう。

その他、配慮する食材

板のり…刻みのりでの提供

豆・ナッツ…5歳以下には与えない

△節分の豆も与えないようにする

りんごや飴…提供する場合は

目を離さないようにする

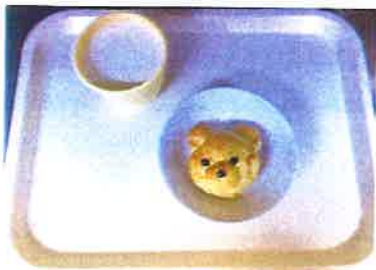


12月たんじょうかい献立



昼食 チャーハン、野菜餃子、中華スープ

餃子のあんの中には、白菜、長ネギ、玉ねぎ、エリンギ、生姜、にんにくがたっぷり入っています。お肉よりもお野菜の割合が多いので、お野菜が苦手な子どもでも美味しいともりもり食べていました。夏は旬の茄子を入れるのがとてもおすすめです。塩もみをして水分をしっかりと切るのがおいしく作るコツです！



午後おやつ さつま芋のスコーン

蒸したさつまいもをよく潰して生地に混ぜ、くまさんの形にしました。子どもたちに大人気でした。

