



### すみれ組 食事の様子

お昼ごはんを食べる前に、手を洗い、殺菌作用がある緑茶を飲みます。これは、風邪や様々なウイルス予防対策のためです。マグカップをしっかりと持ち、お茶を上手に飲むことができます。

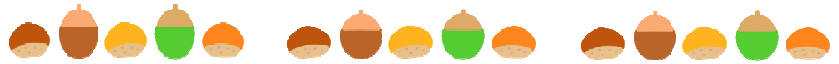


「いただきます」をしたらフォークを握り、ご飯やおかずをフォークにのせ、口まで上手に運べます。お汁も具材をすくえたり、お汁茶碗をしっかりと握りお汁も飲めます。また、麺の日もフォークで麺をすくってみたり、刺してみながら食べています。手づかみ食べをたくさんしてきたので、フォークへと苦戦しながらも、上手に食べることですみれ組さんの成長を感じました。



### インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物(キウイ・レモン・柿)や野菜(パプリカ・ブロッコリー・カボチャ)には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、生のまま食べるか、スープや鍋にして、汁まで食べるのがおすすめです。



### アレンジメニュー<牛肉のしぐれ煮>

(材料 約4人分)

- 牛肉 200g    おろし生姜 小さじ1/2
- 玉ねぎ 1/2玉    醤油 小さじ2
- ごぼう 1/4本    砂糖 小さじ2
- 人参 1/3本

(作り方)

- ① 玉ねぎはスライス、ごぼうは斜め切り、人参は短冊に切る
- ② 鍋で牛肉と切った野菜を炒める
- ③ 調味料を加え煮詰める
- ④ 味が染みたら出来上がり



牛肉のしぐれ煮

- 混ぜご飯…炊いた白ご飯と混ぜるだけ
- 肉うどん…温かいうどんにのせるだけ
- すき焼き風煮…焼き豆腐やしらすを加えるだけ  
また卵を入れて卵とじに
- 肉じゃが…じゃが芋を加えるだけ

簡単なのでお弁当の一品にもなりますよ!

### 【誤嚥を防ぐために、ご家庭でも十分注意して下さい】

#### ★食べさせる時に配慮が必要な食材★

ご飯・パン類・ふかし芋・焼き芋・カステラ等  
～ポイント～

- ・水分を摂ってのどを潤してから食べる
- ・つめ込みすぎないこと
- ・よく噛むこと

#### ★形状が危険な食材★

プチトマト・乾いたナッツ・うずらの卵・あめ類・ラムネ・球形のチーズ・ぶどう・さくらんぼ

#### ★お弁当持参の時に配慮してほしい事★

プチトマト・ぶどう・うずらの卵等

※お弁当に入れる際は1/4カットで持たせて下さい

※カットしていない場合はそのまま持って帰ってもらいます