



以上児 食事の様子

2月からお当番活動をつき組とほし組さん一緒にしています。

当番は、テーブルの消毒をしたりおぼんやお皿などをワゴンからテーブルに運んだりしています。

他の子どもたちは、おはしかフォークを自分で選び、おかずが盛り付けられたプレート皿をおぼんにのせて、ごはんとお汁は食べれる量を職員からついでもらいます。みんな自分の好きなテーブルに座り食べています。

コロナ対策としてテーブルにアクリル板を設置しました。



災害時に備えて



【非常食の確認を】

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルゲンの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもの安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米など用意があると良いでしょう。

【名札の作成を】

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ おし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていく事につながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



アレンジレシピ

『とりそぼろ』

【材料】約4人分

鶏ひき肉	400g
砂糖	大さじ6~8
しょうゆ	大さじ6
酒	大さじ2

【作り方】

- ① 鍋に鶏ひき肉と調味料を全部入れ泡立て器や菜箸4・5本で混ぜる
- ② 火にかけてながら肉の塊がなくなるまで混ぜる
- ③ 汁気が少なくなるまで煮詰める

かぼちゃのそぼろあんかけ・・・鍋にそぼろと水を入れて水溶き片栗粉でトロミをつけてかぼちゃの煮物にかけるだけ(あんかけの味が薄い時は好みで調味料を足してください)

そぼろ入り卵焼き・・・卵焼きの中に入れて焼くだけ

チャーハン・・・ご飯と鶏そぼろ・好きな具材を混ぜて炒めるだけ

3色丼・・・炒り卵と茹でて切ったいんげんをご飯にのせるだけ

鶏そぼろ