

5月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和8年4月28日(火)発行

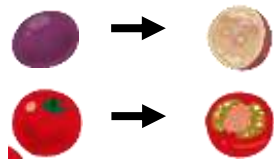
5・6・10月の木曜日は「手作りお弁当の日」です。今回は、お弁当づくりのポイントをお伝えします。



☆のどに詰まりやすい食品に気をつけましょう。

- 球体の食品（ミニトマト、ぶどう、マスカット、肉だんご等）を使用する場合は1/4～1/2の大きさにカットしましょう。
- こんにゃくゼリー、球体のチーズは入れないようにしましょう。

※幼稚園では、これらの食品の使用を控える、もしくはカットして提供しています。



☆衛生管理に気をつけましょう。

朝作ったお弁当は数時間後に食べるものです。おいしく食べられるように調理法を工夫しましょう。

- 完全に冷ましてから詰める
- おかずは菜箸で詰める
- 食材にしっかり火を通す
- 種類ごとに仕切る
- 汁気はしっかりとる

食育のねらい 4～5月

- 年少：給食の雰囲気慣れる。
- 年中：食事内容に合わせた食具を使って、自分で食べることの大切さに気づく。
- 年長：マナーを守りながら、教師や友だちと一緒に食事を楽しむ。
野菜の栽培や栄養土の話を通して、食物の生長に興味をもつ。

～噛むことの大切さ～



◎ 「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることです。これが不十分だと、のどに詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。



☆発達に合わせた食事で咀嚼力アップ

- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつまいもやトマトのように皮が口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。

次回の給食だよりで、子どもの「カミカミ」を促す方法をお伝えしていきます♪

☆5月のお誕生会

5月26日(火)

《 いちごショートケーキ 》

(菓子工房 Yuu)

