



# 給食だより

蒸し暑い日が増え、食中毒も増える時期です。手洗いなどの衛生管理を徹底していきます。夏野菜も取り入れながら、食べやすいメニューを心がけていきます。

## 6月の予定

- ・30日（月）水無月 ・梅干し作り
- ・プール開きでのすいかカット、完成した梅ジュースを飲む

## 【子どもの日メニュー🍱】

クチナシの実を使って黄色く炊いたご飯に甘く煮た黒豆をちらした黄飯、のりあえ、のっぺい汁、おやつには笹を巻いてちまきを作りました。今年はこのぼりにちなんでお魚を使った新メニューにしましたが、よく食べていました。黄色いごはんも抵抗がある子が多かったですが、「きんたろうに勝ったから黄色いごはんなんだよ〜」と声掛けすると食べる姿もありました。

## 【食中毒に気をつけよう！】

**細菌**は暖かく湿った環境が好きで食べ物の中で増殖し、食べることで体内でもさらに増殖し、食中毒を引き起こします。**ウイルス**は食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

特に夏場は**細菌**による食中毒が多い時期です。**細菌**は肉や魚（大腸菌・カンピロバクターなど）、卵（サルモネラ属菌など）、土の付いた野菜（セレウスなど）、傷のある手（黄色ブドウ球菌など）、作り置き食品（ウェルシュ菌など）等において、常温で活発に増殖します。感染すると腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状があります。

- ・持ち込まない、つけない、増やさない、やっつける！

保冷して常温の時間を短くしすぐに冷蔵庫保管すること、こまめな手洗い、ふきんやまな板・包丁・スポンジなどは熱湯やハイターで殺菌する、75℃以上1分間の加熱で死滅するのでしっかりと中まで加熱する、常温での自然解凍は避ける、作り置きを長期間しないこと、しっかりと再加熱することを意識しましょう。（参考：政府広報オンライン）



## 【離乳期のりんごについて🍏】

りんご、梨、柿は、6月より離乳完了期（1歳半）までは加熱したもの（蒸したもの）を提供します。

これらの果物は歯ごたえがあるため食塊が小さくなりきらず、かけらでも誤って気管に入った場合窒息につながる恐れがあり、りんごによる誤嚥窒息事故が相次いであったことからそのように提供しています。1歳半までというのは目安であり、食べ方に応じて時期をみて生りんごを提供していきます。

## 【窒息を起こさないために】

食事の時には、どんな食材でも誤嚥の危険が伴うため、安全に気を付けましょう。

## 食事の際に気を付けるポイント

- ・子どもが食べているときに大人は席を外さず様子を観察する
- ・水分を適度に摂りながら食べる
- ・一口にたくさん詰め込まない
- ・よく噛んで食べる
- ・落ち着いた空間で食べることに集中する

- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら食べないようにする
- ・眠いときや寝た時は食べさせず、口の中に食品がないか確認してからごちそうさます

### 【窒息してしまったら】

もし誤嚥してしまったら、気道がふさがっている場合数分で死に至るので、できるだけ迅速に行動します。

#### 窒息のサイン

- ・顔色が急に悪くなった（チアノーゼ）
- ・苦しそう、呼吸が浅い、呼吸音がおかしい（ヒューヒュー音）など
- ・声が出せない、応答できない
- ・両手でのどをつかむ窒息のサイン（チョークサイン）は乳幼児では

ないことがあるので注意

直ちにほかの人に助けを求め、119 番通報をして、「背部叩打法」を行います。指で掻き出そうとするとさらに詰まるため避けてください。

つまりが除けていない場合でも、意識がない場合には心肺蘇生（胸骨圧迫）を優先して行います。



背部叩打法

1 歳未満児

幼児

**保育園献立 ピンパ** お野菜たっぷりでもよく食べる人気メニューです。

ナムルをそれぞれ別々に味付けすることで、混ぜた時に味に深みが出ておいしくなります。

#### 分量（家族3～4人分）

- 米 225g（1.5合）
- ひき肉 170g（保育園では鶏と豚のあいびき）
  - ・醤油 6g
  - ・砂糖 6g
  - ・豆味噌 少々（1～2g）
  - ・だし汁 50gくらい
- にんじん 80g（半分）
  - ・塩、ごま油、すりごま
- 緑豆もやし 50g（1/4袋）
  - ・塩、ごま油、酢、すりごま
- ほうれん草 80g（1/2袋）
  - ・醤油、ごま油

#### 作り方

- ① お米を炊いておく。炊いてあるご飯を使う場合は500gくらい。
- ② 野菜は3cmくらいに大きさをそろえて切る。にんじんは千切りにする。もやし、ほうれん草はざく切りにする。
- ③ フライパンで、塩を少々ふり、ひき肉を炒める。（油が多い場合はペーパーなどで肉の油を除く）。だし汁、豆味噌、砂糖、醤油で水気がなくなるまで甘辛く煮る。
- ④ 鍋にゆでる湯を準備し、にんじんをやわらかくなるまでゆでる。ざるにあけて粗熱を取っておく。
- ⑤ もやしをさっとゆでる。ざるにあけて粗熱を取ってしぼっておく。
- ⑥ ほうれん草をゆでる。ざるにあけて冷수에さらし、水気を絞っておく。
- ⑦ 野菜をそれぞれ調味料であえて味を調える。（ナムル）
- ⑧ 肉みそとナムルをごはんのにのせて完成！まぜて食べます。