

7月 給食だより

蒸し暑い日々が続いていますね。献立も夏野菜やさっぱりした味のものをたくさん入れて食べやすくしています。今ではいろいろな野菜が一年中スーパーで売っていますが、旬の野菜はおいしいだけでなく、汗で失われるミネラル補給や疲労回復、消化を助ける効果、紫外線による肌ダメージの回復、体を冷やすなど、夏野菜には夏に必要な栄養が多く含まれています。ぜひ旬のものは旬の時期に食べたいですね。

6月は、梅干しづくり、やまでのパンクッキング、プール開き（すいか、梅ジュース）、季節のメニューはあじさいゼリーがありました。

◎7月の予定

5日（金）七夕 

七夕ちらし、もみうり、鶏のから揚げ、すまし汁、七夕ゼリー

24日（水）土用の丑の日  （“う”のつくものを食べて夏を元気に過ごします。）

梅ごはん、あじのかば焼き、きゅうり醤油漬け、冬瓜汁、すいか

・とうもろこしの皮むき、梅干しづくり、夏のクッキングを行う予定です。



◎梅シロップ梅干し作り

乳児クラスは梅を拭き、幼児クラスは爪楊枝でヘタを取りました。瓶にポンポン入れていくのを楽しんでいました。「氷砂糖がとけたら完成だよ」「かっぱさんがくるころにできるよ」と声かけすると、「氷砂糖とけた？」と見に来る幼児さんの姿もありました。

◎さくらさんと梅干し作り

5歳児のさくら組さんと梅干しを作りました。梅を拭いて熟した梅のにおいをかぎながら、壺に梅干しと塩を入れました。これから赤しそを塩もみして入れ、土用干しも一緒にやっていきたいと思います。時間も手間もかかる梅干しですが、お互いに協力し合い、一緒に作り上げる経験を通して自信が持てるような活動にしていきたいと思います。

【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）等におり、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