

# 3月給食だより

残すところ1ヶ月になりました。2月は節分がありました。柊鰯を飾り、今年は鬼が来る前にやわらかめのげんこつあめを食べて（幼児のみ）一息つきつつ英気を養いました。ゆで大豆入りのおにハンバーグ、おにまんじゅうもよく食べました♪3月はひなまつり献立、さくらさん一人ひとりに聞いた好きな献立（リクエストメニュー）、卒園おめでとう献立（鯛・赤飯）、ほたもち（お彼岸）、お花見どら焼きがあります。

## 【子どもの誤嚥に注意！】

子どもは咀嚼・嚥下ともに未熟です。子どもの口は直径約4cmで、喉はそれよりも細いため、口の中に入るものは何でも窒息や誤嚥の原因になる可能性があります。平成30年から令和4年までの5年間で5歳未満の子どもが43人亡くなっています。

●粘着性が高く唾液を吸収して飲み込みにくいもの ●丸いものやつるっとしたもの ●固くてかみ切りにくいものは特に誤嚥の危険性が高いと言われていますが、子どもの年齢・月齢によらず、普段食べている食品が窒息につながることもあります。

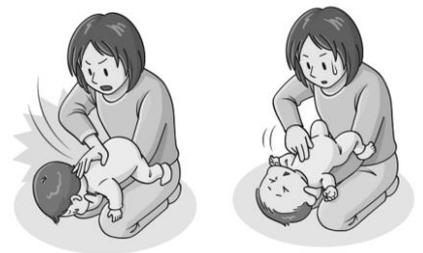
◎月齢ではなく発達を見ながら食べさせる食品を選ぶ ◎必要に応じてカットする ◎水分を摂って喉を湿らせる ◎姿勢を正しくよく噛み食べることに集中するようにします。色が悪い、呼吸が苦しそうなときは、直ちに119番通報を誰かに頼み、1歳以上の幼児には、まず「背部叩打法」を行い、異物が除去できなかった場合は「腹部突き上げ法」を行います。1歳未満の乳児には、「背部叩打法」と「胸部突き上げ法」を数回ずつ交互に行いましょう。意識がない場合には心肺蘇生を行います。（参考：消費者庁・こども家庭庁HP）



背部叩打法

胸部突き上げ法

幼児



背部叩打法

腹部突き上げ法

1歳未満児

## 【2月誕生会】

Kくん（やま）、Hちゃん（そら）、Yちゃん（すみれ）、Rちゃん、Jくん（れんげ）の誕生会をしました。

## ※遠足の日の弁当についての注意※

遠足の日はお弁当の持参をお願いします。7日（木）の予定ですが、雨予報で8日（金）に変更になる場合があります。その場合7日（木）はお弁当はいりません。8日（金）にお弁当の持参をお願いします。その際はお早めにお知らせいたします。

## 【保育園献立 チャーハン】

開園当初からの定番メニューです！お肉多めで主菜も兼ねているのでもりもり食べてください！

### 分量（家族4人分）

豚ひき肉 200g（保育園は豚鶏 3：1  
のあいびき）  
米 2合（ご飯だと700gくらい）  
玉ねぎ 150g（半分）  
人参 60g（半分）  
長ねぎ 15g（1/4本）  
にら 15g（3～4本）  
・塩 小さじ1/4くらい  
・醤油 15g（大1）くらい

### 作り方

- ① 米は水やや少な目で炊いておく。野菜はすべてみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉をいためて（油が多い場合はここでペーパーで油を軽く取る）塩で下味をつける。
- ③ 人参、玉ねぎ、長ねぎを柔らかくなるまで中火でいためる。
- ④ 醤油、にらを入れてさらにいためる。
- ⑤ 味見をして適宜醤油を足す。（ご飯と混ぜるので濃いめに）
- ⑥ あたたかいご飯に混ぜ込み完成！（保育園では炒めませんが、家庭ではフライパンで炒めあわせてもよいです）