

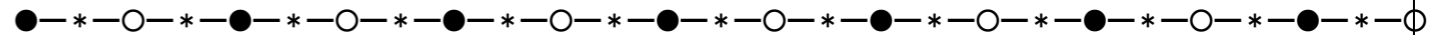
すこやかだより 11月

2022. 10. 26

認定こども園 せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 火	はついでいそく 発育計測	むぎごはん	とうふはんぱーぐ きゃべつのおこんぶづけ すましじる おれんじ	わふうぼてと	りんごゼリー
2 水	ほけんしよくいどう 保健食育指導	じゃこなごはん	さかなのあまずづけ ひじきのにつけ きゅうりのゆかりあえ さつまじる ばなな	とうにゅうくずもち	めろんぱんふうとーすと
3 木					
4 金		ごはん	おむれつ ゆでぶろっこりー べじたぶるすーぷりんご	くらっかーじゃむさんど	おからなげつと
5 土		ごはん	にくみそどん ばなな あまずはくさいのかりかりじゃこのせ	ほっとけーき	すいーとぼてと
6 日	がつくぶんかさい 学区文化祭				
7 月		ごはん	さかなのゆかりてんぷら こまつなのりのりあえ みそしる おれんじ	おれんじかんでん	ここあけーき
8 火	さいみまんじあき 3歳未満児秋まつり	ごはん	かれーらいす しろみざかなのふらい だいこんとつなのさらだ ばなな	せんべい	ぴーちゼリー
9 水	さいいじょうあき 3歳以上児秋まつり	そーす やきそば	そーすやきそば *からあげ りんご ゆでぶろっこりー *まりあげ *まーくはせんたくめにゆーです	じゃむさんど	べびーかすてら
10 木		ごはん	ぶたにくときゃべつのためもの おれんじ じゃがいものおーぶんやき わかめすーぷ	かわりくずもち	たまごさんど
11 金	しやうどう 書道指導(くま組) ふとんも 布団持ち帰り	むぎごはん	さかなのわふうまよねーずやき ばなな はくさいとあおなごまあえ すましじる	ぼんでけーじよ	まどれーぬ
12 土	めだか組・くま組参観日	ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの おれんじ	くだもの&うえはーす	しふおんけーき
13 日					
14 月		ごはん	ればーのごまみそあえ かきたまじる ばなな もやしときゅうりのさっぱりづけ	まかろにのあべかわふう	ようふうおこし
15 火	ひよこ組・りす組参観日	むぎごはん	さかなのてりやき いときりこんぶのにつけ ゆでやさい いなかじる おれんじ	れもんらすく	とうふどーなつ
16 水	ひなんぼうはんあんせんしどう 避難防犯安全指導	ろーるばん	たんどりーちきん すばげていさらだ こんそめすーぷ ばなな	わらびもち	ちゅうかふうおこわ
17 木	にようけんさ 尿検査	ごはん	さつまあげ じゃこさらだ みそしる りんご	ぐれーぷかんでん	あずきぱい
18 金	しやうどう 書道指導(くま組)	ごはん	かにたま ひじきのなむる ばなな はくさいとういんなーのすーぷ	もちもちぱん	ぐれーぷふるーつぜりー
19 土	こあら組・うさぎ組参観日	ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	しゅがーぱい	ちーずけーき
20 日					
21 月		ごはん	とりのみそづけやき こまつなのめかぶあえ すましじる ばなな	じゃがいももち	あめりかんどつく
22 火	たんじょうひかい 誕生日会	きのこびらふ	しろみざかなのふらい~たるたるそーす~ けちやっぴいため ゆでやさい ほとふ りんご	やさいじゅーすかんでん	くつきー
23 水					
24 木		むぎごはん	ちくぜんに なつとうのなめたけあえ みそしる おれんじ	くらっかーびざ	いもけんび
25 金	しやうどう 書道指導(くま組) ふとんも 布団持ち帰り	ごはん	おでん ゆでぶろっこりー ばなな	よーぐるとあえ	まーらーかお
26 土	さんせだい 三世代ふれあいまつり	ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ おれんじ	くだもの&せんべい	ほっとちーずさんど
27 日					
28 月		ごはん	わかどりのちゅうかふういため もずくすーぷ すていっくきゅうり みかん	おさつごまやき	ぐれーぷぜりー
29 火		むぎごはん	さかなのゆうあんやき ゆでやさい ばなな だいこんとあつあげのもの ぐたくさんじる	りんごかんでん	たこぼーる
30 水	こうつうあんせんしどう 交通安全指導	にんじんごはん	おやこうどん はくさいのそくせきづけ おれんじ	きなこらすく	さつまいもようかん

秋の深まりとともに、園のまわりでは野山や木々が赤や黄色に色づき始めました。園では先日、くま組さんが稲刈り、くま組さんとりす組さんが芋掘りを体験しました。実りの秋、収穫の秋、食欲の秋、芸術の秋...いろいろな秋を子どもたちは楽しんでます。朝夕はすっかり冷えるようになり、肌寒い日も多くなりました。体調に気をつけて、しっかり手洗いうがい、そして体力づくりをしていきましょう。また、発表会に向けての活動も始まりますので、しっかり声を出すためにも朝ごはんをきちんと食べて元気いっぱい園に来てくださいね。



さて、11月の食育指導は「食べ物の栄養を知ろう」についてお話を予定しています。わたしたちは毎日元気に過ごせるように、必要な栄養素をいろんな食品からとりいれています。1つの食品のみで適切な栄養素の種類・量をとることはできません。そのため、好きなものだけを食べる偏った食事では健康な体は作れません。様々な食品を組み合わせて、バランスの良い食事にすることが大切です。

では、食品を栄養素の特徴によって「赤」「黄」「緑」で色分けしている栄養三色についてご紹介します。

あか 体をつくる食材

き 体のエネルギーになる食材

みどり 体の調子を整える食材

調理室からのお届け情報！知って損はない！

今回のテーマ「窒息について知ろう!②」



今回は前回からの続きで「どのようなときに窒息になりやすいのか」をお話します。

(1)ではなぜ窒息が起きるのでしょうか？空気と食品は同じ口の中を通り、喉で食道と気道に分かれています。

そのため、食べるという行為は常に窒息の危険があるということなんです。

窒息には子ども側の要因と食品側の要因があります。

まず、子ども側の要因は大きく2つ、「食べる力(噛む・飲み込む)」と「食事の時の行動(状況)」です。

(1) 食べる力(噛む・飲み込む)とは

口の中に入れたものを歯でしっかりとかんでドロドロにして、舌を使って喉の奥に移動させて飲み込むことです。小さい子どもは噛む力も弱いので、大きい塊のまま丸のみしてしまうことがあり、窒息につながる可能性があります。また、子どもは咳をする力も弱く、気管に入りそうになったものを、咳で押し返すことがうまくできません。

対応としては...

1. 月齢に合った適切な硬さ、大きさの食事を子どもに提供しましょう。
2. 市販品の対象年齢はあくまでも目安です。子どもに与える前にもう一度安全に食べられるものかどうか考えてから与えましょう



(2) 食事の時の行動(状況)とは

子どもが食事の時に窒息しやすいのは食事のときの行動によるものがあります。

- ・食事に集中しておらず、眠たそうにしている
- ・口に食べ物を入れたまま、おしゃべりしたり、歩いたり、寝っ転がったり、遊んでいる
- ・喉、口が乾いた状態で食品を食べさせる
- ・ひと口の量が子どもの口に合っていない
- ・食事中に乳幼児が驚くようなことをしてしまう(大きい声や音を出す等)
- ・年長の子どもの世話をしように思って乳幼児に危険な食品を与えてしまう
- ・よく噛んで食べていない、きょうだいや友だちと早食いを競い合っている
- ・仰向けに寝ている状態で、食べ物を与えてしまう



(1) 日本小児科学会より参照

これが子ども側の状況・環境で起こりやすい窒息の要因です。この要因を減らしていけば窒息も減らしていくことができると思います。ご家庭でヒヤッとしたこともあるかと思いますが、ぜひこれらを参考にして予防に努めてほしいと思います。

食品側の要因については次回のすこやかだよりでお伝えしたいと思います。