

すこやかだより 1月

2022. 12. 22

認定こども園 せんだの森

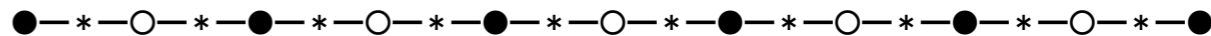
日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1日	がんにっ 元日				
2月					
3火					
4水	きぼうほいく 希望保育	ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ おれんじ	くだもの &びすけっと	ちーずけーき
5木	きぼうほいく 希望保育	ごはん	とりそぼろどん きゃべつのおこんぶづけ ばなな	くらっかー じゃむさんど	まっちゃどらやき
6金	はついくけいそく 発育計測	ごはん	たんどりーちきん すばげていさらだ ゆでぶろっこりー ベジたぶるすーぶ みかん	じゃがいももち	れあ よーぐるとけーき
7土		ごはん	たにんどん もやしのあえもの ばなな	せさみばい	ほっとちーず さんど
8日					
9月	せいじん ひ 成人の日 がっく きぼうしゃ 学区とんど(希望者のみ)				
10火		ごはん	とりにくのみそづけやき けんちんじる こまつなのりあえ おれんじ	ぐれーぶ かんでん	さつまいも どーなっ
11水	ほけんしよくいしくどう 保健食育指導	ろーる ばん	さかなのふらい〜たるたるそーす〜 ゆでやさい けちやっぶいため こんそめすーぶ ばなな	とうにゅう くずもち	ななくさ りぞっと
12木		ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき わかめすーぶ りんご	もちもちばん	くわい ちっぶす
13金	ふとんも かえ 布団持ち帰り しよどうしどう 書道指導(くま組)	むぎ ごはん	さかなのごもくあんかけ すましじる きゅうりのおかかあえ ばなな	まかろにの あべかわふう	いそまよ とーすと
14土		ごはん	まーぼーどうふどん ちゅうかあえ おれんじ	ほっとけーき	すいーとぼてと
15日					
16月	にしゃめんだん きぼうしゃ 二者面談(希望者のみ) にち 28日まで	ごはん	さかなのいそべあげ いときりこんぶのにつけ ゆでやさい いなかじる ばなな	らすく	ぐれーぶ ふるーつぜりー
17火		ごはん	ぼーくびかた まかろにさらだ ゆでぶろっこりー しちゅーすーぶ おれんじ	かわりくずもち	あめりかん どっく
18水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	うめ おにぎり	けんちんうどん はくさいのそくせきづけ ばなな	おさつごまやき	びざとーすと
19木		ごはん	わかどりのちゅうかふういため もずくすーぶ ゆでやさい みかん	りんごかんでん	まーらーかお
20金		むぎ ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ かきたまじる きゅうりのゆかりあえ ばなな	くらっかーびざ	かりんとう
21土		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	くだもの &せんべい	まどれーぬ
22日					
23月		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 きのこじる	やさいじゅーす かんでん	めろんばんふう とーすと
24火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	かにたま ひじきのなむる おれんじ はくさいのちゅうかふうすーぶ	わふうぼてと	やきそば
25水	たんじょうびかい 誕生日会	たきこみ ごはん	ちきんみそかつ ぼてとさらだ ゆでぶろっこりー ぐだくさんじる りんご	じゃむさんど	ぼばい くっきー
26木		むぎ ごはん	さかなのわふうまよねーずやき のっぺいじる はくさいとあおなのごまあえ おれんじ	わらびもち	さつまいもの てんぶら
27金	ふとんも かえ 布団持ち帰り しよどうしどう 書道指導(くま組)	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる ばなな	よーぐるとあえ	ここあけーき
28土		ごはん	かれーらいす はるさめさらだ おれんじ	ちーず すていっくばい	しふおんけーき
29日					
30月		ごはん	さかなのすぶたふう ゆでぶろっこりー わんたんすーぶ ばなな	おれんじ かんでん	たまごさんど
31火		ごはん	おでん ゆでぶろっこりー みかん	ぼんでけーじょ	あずきばい

新年あけましておめでとうございます

2023年の始まりです。今年はどうなるかな、みんながどんな成長を見せてくれるかなと期待いっぱい楽しみいっぱいこの一年。たくさんの友達や先生たち、地域の方たちと関わる中で、日々大きく成長していく子どもたちをご家族の皆様と一緒に見守りながら充実した一年を過ごしていきたいと思ひます。

たくさんの出会いの中で子どもたちにとっても、ご家族の皆様にとっても、笑顔いっぱい、幸せいっぱいの一年になりますように、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

寒さもますます厳しくなってきました。手洗い・うがいはもちろんですが、快眠・快食で規則正しい生活リズムを身につけ、元気に一年のスタートをきりましょう！



さて、1月の食育指導は「伝統的な食文化について知ろう」についてお話する予定です。

日本は四季に恵まれ、季節ごと、また地域ごとに行事や祭りがはぐくまれてきました。それぞれの行事には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。こうした行事に結びついて伝承された料理や食事を「行事食」といひます。食へることを通して長い歴史の中で守られてきた伝統行事の由来を知り、祖先の知恵と工夫に触れながら、ご家庭でも新しい一年の始まりを迎えてほしいと思ひます。

1月の行事食 ～おせち料理～

それぞれの料理に新しい年への願ひが込められています。

- ①一の重(口取り・祝肴)
黒豆:健康でマメに暮らす
数の子:子宝に恵まれる
田作り:豊作の祈りをこめる
昆布:「よろコンブ」の意味
キントン:お金にみたて、お金がたまる
- ②二の重(焼き物・酢の物)
鯛:「おめでタイ」ことの意味
エビ:腰が曲がるまで長寿
- ③三の重(煮物)
大根:根をはって生きる
ゴボウ:家族の安泰を願う
くわい:芽が出る、出世を願う



調理室からのお届け情報！知って損はない！

テーマ「窒息について知ろう！④」

前回までは窒息が起きてしまう要因をお伝えしました。今回はそれを踏まえて、園ではどのような対策をしているかについてお伝えしていきます。

窒息事故を防ぐための園の対応ですが、まず給食には窒息の危険性がある食品は使用しておりません。例えば0・1歳児クラスにはこんにやく、煮物のごぼうやれんこん、えび、いか、枝豆、練り物、噛み切りにくいものは出さないようにしており、提供するときも子どもの口に大きいと判断したら半分に切るなどして工夫をしています。りんごや柿、なしなどの硬い果物は3歳未満には提供せずにバナナ、オレンジで代用しています。ブドウやミニトマトは全クラス提供しておりません。他にも様々なことに注意を払いながら調理をしています。

クラスでの対応は、3歳児未満のクラスでは食事中に眠くなってしまったときに、口の中に何も入っていないことを確認し、少し気分転換をしてみても目を覚ませばそのまま食べてもらいますが、それでも眠くてどうしようもないときは無理に給食を食べさせることはしていません。眠い時に口に物が入っていると何かの拍子で喉に詰まってしまうので非常に危険です。眠そうにしているときはいったん給食を中止し、給食時間内に起きたら食事を再開しますが、起きなかつたら午後のおやつで小さめのおにぎりを追加で提供しています。

3歳児以上はもう自分で食べることができますが、食事中のおしゃべりや、口に物を入れたまま歩いたり、箸をくわえて歩いたりしないように注意して給食を食べています。また、お友だちとふざけて口にたくさん入れたりしても危険です。なぜ口にたくさん入れてはいけないのかを食育指導で伝えています。

まだまだ気を付けていることはありますが、園ではこのような対策をして給食を食べています。楽しい、おいしい給食が毎日食べられるように職員一同頑張っておりますので、ぜひこの対策を知っていただひてご家庭でも参考にしてみてください。

次回はいよいよ最終回！いざというときの応急処置についてお伝えしようと思ひます。