



3月 給食だより

平成31年3月1日 こどものいえ保育園 小林里穂



新年あけましておめでとうございます！お正月は、おせち料理やお餅などの行事食が多く、つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしや朝寝坊をしてしまった人も多かったと思います。生活リズムを整えて、今年も元気いっぱい過ごしていきましょう。

ノロウイルスに注意しよう

冬に多い食中毒は「ノロウイルス」です。感染力が非常に強いので、気付かないうちに感染してしまふことがあります。人から人へ感染したり、ノロウイルスが付いた食品（貝類）や水から感染してしまふことがあります。予防の為に、トイレの後や調理・食事の前などに石鹸でよく手洗いすることが大切です。洗い残しが多い指先や指の間もしっかりと洗い、予防に努めましょう。

人日の節句、七草がゆ

お正月の七日の朝に無病を祈って七種類の野菜をかゆに入れて食べます。お正月の御馳走で胃腸に負担がかかっている体にいい食事とされています。葉物にはビタミンやミネラルが豊富です。

1月7日には、是非七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか？

～春の七草の紹介～

- ・せり(セリ)
- ・なずな(ナズナ)
- ・ごぎょう(ハハコグサ)
- ・はこべら(ハコベ)
- ・ほとけのざ(田平子)
- ・すずな(カブ)
- ・すずしろ(ダイコン)

お正月に気を付けたい、窒息事故

乳幼児の食べ物による窒息事故は、0～2歳で多く発生していますが、年長児でも起こっています。窒息の原因となる食べ物は色々ありますが、1月は特に、お餅を食べる際に注意が必要です。食べさせ方に配慮しましょう。

～窒息事故を防ぐために～

- ① テレビを見ながら食事をしない。
- ② 口に食べ物を入れたまま話をしない。
- ③ 月齢に合わせた大きさにしてあげる。
- ④ ゆっくり噛んで食べるようにする。
- ⑤ 遊んだり、歩いたり、寝転んだりせず、正しい姿勢で食べるようにする。
- ⑥ 食事中にびっくりさせるようなことをしない。

12月13日にクッキングを行いました！

今年最後となる5回目のクッキングでは、クリスマスのデコレーションケーキ作りをしました。ハンドミキサーを使い、「生クリームって牛乳みたい」「だんだん膨らんできたよ」と言いながら、みんなで交代しながら泡立てました。そして、いよいよデコレーション！飾りをケーキの横に付ける子もいれば、クリームをたっぷりつけたり、思い思いのケーキを作ってもらいました。口の周りをクリームでいっぱいにして、とても美味しく食べていました♪

初めて、
ミキサーを使ったよ！

ケーキの完成

そろそろできたかな？