

2月 給食だより



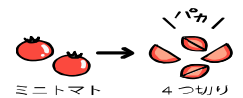
河南町立中村こども園
令和7年1月31日
給食室

まだまだ寒い季節は続きますが、日が暮れるのが少し遅くなりました。もうすぐ暦上では春になります。

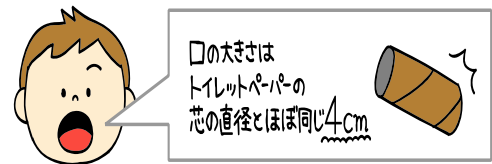
今年、2月2日が節分です。本来、節分とは“各季節の始まりの日の前日“のことを指しますが、江戸時代以降から立春の前日のことを節分というようになりました。節分の日付は立春の影響を受けて変動します。しばらくの間、4年に一度、うるう年の翌年は2月2日が節分になるそうです。節分に行く豆まきには邪気を追い払い一年の無病息災を願うという意味合いがあります。まかれた豆を自分の数え年の数だけ食べると、“体が丈夫になり風邪をひかない”といわれています。食べる際は、しっかり噛んで食べてくださいね

食べものによる窒息事故を防ごう。

食べ物を喉に詰まらせて幼い子どもが亡くなる悲しい事故があります。子どもは、喉が狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いので、口に入れた物で、喉を詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの



の「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。安全な食環境の中で、子どもにとって安心な食事時間になるようにしましょう。3歳児の口の大きさは、直径約4cm。トイレトペーパーの芯が目安の大きさです。これより小さい物は子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも



窒息の原因になる危険があります。特に注意すべき食品の特徴は、弾力がある(こんにゃく、かまぼこなど)、なめらか(メロン、熟れた柿、豆類など)、球型(ミニトマト、乾いたナッツ、飴など)、硬い(いか、かたまり肉など)、唾液を吸う(パン、ゆで卵、さつまいもなど)、口の中でバラバラになりやすい食品(ブロッコリー、ひき肉など)があります。そのままでは、誤嚥・窒息しやすい食材も、子どもの口のサイズに合わせて、食材を切り、かじりやすくする工夫をすることで、危険性を下げることができます。食事の際は、食事の「あいさつ」をし、今までしていた事との区別をつける、正しい姿勢で座る、水やお茶を飲んで喉を潤わせて食事を始める。遊びながら、テレビを見ながらなどの〇〇しながら食べるのは、やめましょう。泣いている時や話をしながら、車に乗りながらも食べないようにしましょう。

★今月の子どもたちの様子★

1/8、お正月メニュー。5歳児の子ども達に、折り紙で作った箸置きを使ってもらいました。「これは、何か知ってる人？」という、大半の子ども達の手を挙げてくれ、「どうして使うと思う？」と聞くと、「お箸を下につかないようにするため！」と答えてくれました。よく知っています。

でも、それだけではない話(食器に箸を置くと『ご馳走様』という意味で、行儀も良くない事など)をすると、「へえ〜。」という表情で聞いていました。翌日、「今日もお箸置きある？」と聞いてきてくれる子も…。箸置きをお持ちのご家庭は使ってみてください。聞いた話を教えてくれるかもしれないですね。



食事との区切りをつけましょう。



“ながら食べ”はやめましょう。

3-5歳児				1-2歳児					
エネルギー	Kcal	給与栄養量	目標量	達成率%	エネルギー	Kcal	給与栄養量	目標量	達成率%
たんぱく質	g	19.8	23.0	86	たんぱく質	g	19.3	18.9	102
脂質	g	17.1	17.2	99	脂質	g	18	14.2	127
カルシウム	mg	206	259	80	カルシウム	mg	281	200	141
鉄	mg	2.0	2.5	80	鉄	mg	1.7	2.1	81
ビタミンA	μg	162	202	80	ビタミンA	μg	165	187	88
ビタミンB1	mg	0.31	0.31	100	ビタミンB1	mg	0.29	0.25	116
ビタミンB2	mg	0.36	0.36	100	ビタミンB2	mg	0.43	0.27	157
ビタミンC	mg	26	20	130	ビタミンC	mg	21	20	105