

給食だより

2020年 10月

食欲の秋です。ごはん、野菜、くだものなどの秋の食べ物がおいしい季節になりました。旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体をつくりましょう。

10月10日は目の愛護デーです

ビタミンAの働き (目に良い食べ物はビタミンAです。)

1. 粘膜を強くします。
2. 肌をきれいにします。
3. 骨や歯の発育を助けます。



ビタミンAが足りなくなると (いろいろな症状が出ます。)

1. かぜをひきやすくなります。
2. 肌がガサガサになります。
3. 暗いところで物が見えにくくなります。
(鳥目の症状)



ビタミンAは油と一緒にとると、からだに入ってから良く吸収されます。ビタミンAを多く含む食品を油でいためたり、揚げたりし、調理を工夫してみましょ。

ビタミンAの多い食品



先日、東京都の私立幼稚園で、4歳男児が給食で出されたブドウをのどに詰まらせ死亡する事故がありました。厚生労働省から出された「保育施設等における事故防止のガイドライン・・・(省略)」の中で、誤嚥、窒息につながりやすく、「給食での使用を避ける食材」として、下記のもの提示されています。いたましい事故を未然に防ぐために、現在、保育園給食ではこのような食材を使用しておりません。ご父母の皆様には趣意をご理解いただき、ご家庭でも、お弁当日にもこれらの食材を避けていただきますように、お願いいたします。

食品の形態、特性	食材	備考
球形という形状が危険な食材 (吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険)	プチトマト	四等分すれば提供可であるが、保育園では他のものに代替え
	乾いたナッツ、豆類 (節分の鬼打ち豆)	
	うすらの卵	
	あめ類、ラムネ、カップゼリー	
	球形の個装チーズ	加熱すれば使用可
ぶどう、さくらんぼ	球形というだけでなく皮も口に残るので危険	
粘着性が高い食材 (含まれるでんぷん質が唾液と混ざることによって粘着性が高まるので危険)	餅	
	白玉団子 	つるつるしているため、噛む前に誤嚥してしまう危険が高い
固すぎる食材 (噛み切れずそのまま気道に入ることがあるので危険)	いか 	小さく切って加熱すると固くなってしま