



燕市立保育園・こども園 令和7年7月

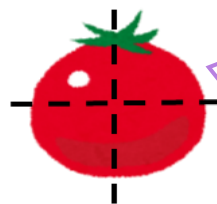
給食だより 夏号

いよいよ夏本番。暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、糖分が含まれていないお茶や水が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

乳幼児の誤嚥^{ごえん}に注意しましょう

3歳のこどもの口の直径はおよそ4cmで、ほぼトイレットペーパーの芯ぐらいの大きさです。それより小さなものは、こどもが飲み込んでしまう危険を常に考えたほうがいいでしょう。6mm～2cmの食品は気道をふさぎやすく、窒息のおそれが高まります。窒息・誤嚥事故防止のため、以下のことに注意しましょう。

- ①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、小さく砕いた場合でも5歳以下の子どもには食べさせない。
- ②ミニトマト、ぶどうなどの球状の食品は4等分する、調理してやわらかくするなどし、よくかんで食べさせる。
- ③食べているときは姿勢を良くし、食べることに集中させる。
- ④節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底する。



ミニトマト、
ブドウなどは
4等分にカット

(・政府広報オンライン「赤ちゃんやこどもを誤飲・窒息事故から守る！万一のときの対処法は？」
・消費者庁HP「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」より)

＼食物アレルギーをもつ児童生徒・園児の保護者様対象／ 学校給食の食物アレルギー対応に 関する疑問にお答えします！

みんなで考える アレルギー座談会

給食対応の疑問・質問にお答えします。ぜひご参加ください。

8/6(水)

午後7時から8時まで

会場：燕市役所



申込受付中

詳しくは
こちらから⇒



燕市の学校給食では、安心安全な食物アレルギー対応給食を提供するため、食物アレルギーをもつ児童生徒の保護者と情報交換の場を設けています。昨年度に引き続き、小学校入学を控えた食物アレルギーをもつ園児の保護者様も対象に実施します。詳細は、右の二次元コードを読み込んでご確認ください(燕市ホームページに移動します)。【お問い合わせ】学校教育課学校給食係 0256-77-8212

ごはん量調べの結果をお知らせします

5月に公立保育園・こども園で行ったごはん量調べの結果をお知らせします。3歳以上児が持参したごはんの量と食べ残し量を計量し、実際に食べた量を確認したものです。

	3歳児	4歳児	5歳児
男(g)	103.1	99.7	107.2
女(g)	95.2	97.0	96.6
平均(g)	99.2	98.4	102.3



●給食では主食(ごはん)の目標量を3歳児 100g、4歳児 110g、5歳児 120gとしています。食べる量には個人差がありますが、各年齢児の平均値は目標量よりも低いという結果でした。

●ごはんの量が少ないと、その分おかずの量が多くなり、脂肪等の割合が高くなります。こうした傾向が長年続くと生活習慣病などの病気が心配されます。食べている量が少ないと思ったら、まずはごはん 1 口、2 口でも増やせるように心がけましょう。



暑い夏にぴったり!給食メニュー紹介~そうめん汁~

○材料(大人 2 人、こども 2 人分)

・そうめん…40g ・鶏肉…1/5 枚 ・にんじん…1/6 本 ・玉ねぎ…1/2 個 ・おくら…2 本
・干しいたけ…1 枚 ・塩…小さじ 1/4 ・しょうゆ…大さじ 1 ・だし汁…3.5 カップ

※レシピの分量は、大量調理から割り出しています。ご家庭でつくる際には味をみて加減してください。

○作り方

- ①にんじんはせん切り(お好みで一部型抜き)にする。玉ねぎとおくらは薄切り、干しいたけは戻してせん切り、鶏肉は一口大に切る。
- ②だし汁を作り、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、鶏肉を煮る。
- ③塩、醤油で味を調え、下茹でしたおくらを入れたら、スープを冷やす。
- ④そうめんは、長さを半分にしてゆでる。
- ⑤お椀にゆでたそうめんを入れ、冷やしたスープを注ぐ。



【**つけない**・**ふやさない**・**やっつける**】の 3 原則で食中毒を予防しましょう

湿度と気温が高い夏は、細菌が好む環境のため食中毒が発生しやすくなります。以下の原則をしっかりと守り、食中毒を予防しましょう。

【①**つけない**】・ハンドソープを使い、手のひらと甲、指やつめの間、手首をしっかりと洗いましょう。

・弁当箱や水筒はパッキンも外して洗浄し、パッキンをセットする溝も洗いましょう。

【②**ふやさない**】・カレーなど煮込み料理を作った場合は、小分けにして冷蔵・冷凍保存しましょう。

・弁当箱にごはんやおかずを詰める際はしっかりと冷ましましょう。

【③**やっつける**】・食材は中心まで加熱しましょう。・調理器具やキッチンを清潔に保ちましょう。

(農林水産省 HP「家庭で実践! 食中毒予防策 04 食中毒予防 3 原則編」より)