



# 9月号 給食だより



## 夏野菜・調理体験の紹介

日中はまだ暑さが厳しい日も続きますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。今年の夏も猛暑の日が続き、そろそろ体も疲れてくる頃です。9月は運動会も控えているので、バランスの良い食事をこころがけ体調を整えましょう。

## 食べ物による窒息を防ぎましょう

小さな子どもはのどが狭く、飲み込んだり吐き出したりする力が弱いため、口に入れたもので、のどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べものの形状だけでなく、子どもの「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、子どもにとって最適な食体験ができるように配慮しましょう。

### ○窒息事故原因食品

弾力がある



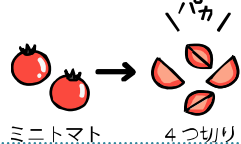
球状



粘着性が高い



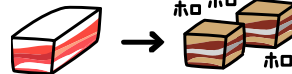
### ○調理や切り方の工夫



ミニトマト 4つ切り



ひき肉のそぼろ→肉団子、又は片栗粉でとろみをつける



ホロホロ

春に植えた夏野菜を収穫し、調理体験を行いました。どのクラスも野菜への興味が広がり美味しく食べることが出来ました。

### ○3歳児 <オクラの和え物>

市民農園の畑に行き、一人一人ハサミでオクラを収穫しました。調理体験では、子ども達がいつも給食で食べているネバネバ和えを、混ぜ合わせ、調味料で味付けして作りました。ご飯にのせておかわりもしていました。



### ○4歳児 <しそ巻き>

郷土料理のしそ巻き作りをしました。しそを巻く練習をしていたこともあり、上手に巻くことができました。揚げる様子を見るなかで、しその香ばしい香りがし、そのまま揚げたても試食でき美味しく食べました。



### ○5歳児 <夏野菜カレー>

包丁でナスとズッキーニを切り、鍋で夏野菜カレーを作りました。初めて包丁を持った子が多かったですが、みんな上手に野菜を切っていました。野菜たっぷりのカレーでしたが自分が作ったということもあり「このカレー自分で作ったんだよ」と言って嬉しそうに食べていました。

