

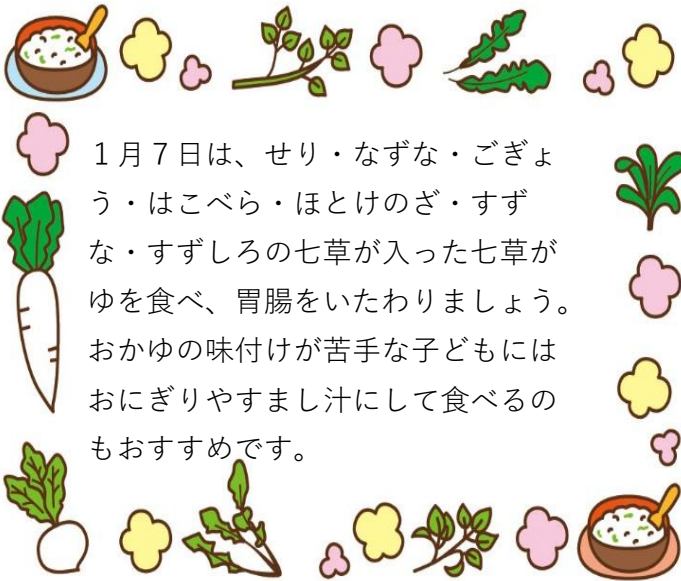
# 給食



保育園の給食では、誤えん・窒息事故を防止するためガイドラインを参考にし職員間で話し合いをしながら、子どもたちにあった食材を提供しております。どんな食べ物でも、誤えん・窒息の可能性があるため、そしゃく力など子どもの発達に合った調理方法や調理形態にすることが大切です。子どもの成長に合わせて、食材の切り方や大きさを変えていきましょう。

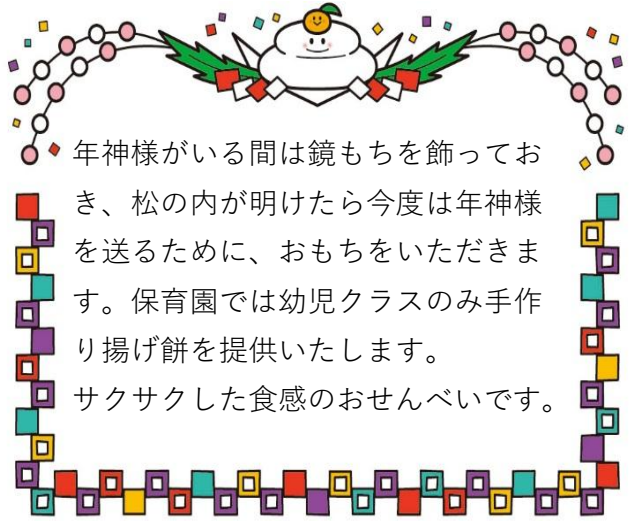
また、就学までに様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人が見守る中で、安全な食べ方(骨や種の出し方、皮の剥き方等)を伝えていきましょう。

## 春の七草(七草がゆ)



1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもにはおにぎりやすまし汁にして食べるのもおすすめです。

## 鏡びらき



年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。保育園では幼児クラスのみ手作り揚げ餅を提供いたします。サクサクした食感のおせんべいです。

## 風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

## 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

