

おひさま通信



令和８年 １１ 月 １ 日
こ ぼ う し こ ど も 園

食育目標：「食べるの大好き」

○食材に触れる　○食事のマナーを身につける
○食べる楽しさや大切さを知る　○感謝する心をもつ

体を動かすことが気持ちのよい季節になりました。子どもたちは、朝から園庭を元気いっぱい走ったり、お散歩に出かけたりと楽しく過ごしています。暑い夏が終わり「食欲の秋」を迎え、子どもたちの食欲はとても旺盛で、給食の時間には毎日「おかわり！」の声が飛び交っています。肉や魚などの主菜だけでなく、サラダや和え物もモリモリ食べていて、驚きとともに、改めて食経験の大切さを感じています。

過ごしやすい秋が終わると、寒い冬がやってきます。寒い冬を迎えるために、体は栄養を蓄えようとしています。たんぱく質やビタミンをしっかり摂って、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。

七五三のお祝い







七五三は、男の子は３歳と５歳、女の子は３歳と７歳の年の１１月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。元気に大きくなったことをみんなでお祝いするために、園でも１３日にお祝いメニューになっています。年長さんは、ちとせあめを持ち帰りますので、家族で召し上がりながらお子さんの小さいときの思い出話をきかせてあげてください。



先月の食育活動より





ほし組
スイートポテト



そら組アップルパイ



つき組
メロンパン風クッキー

にじ組レタスちぎり



みんな大好き！おやつの役割とは？



おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養にとなります。子どもは小さな体に対して、たくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、１度にたくさん食べられないので、３度の食事で摂りきれない栄養をおやつで補います。子どもに必要なおやつの量は、１日に必要なエネルギーの約１０～２０％です。１歳から２歳児は、１２０～２４０㎉、３歳から５歳児は１５０～３００㎉が目安になっています。

園では、芋類やおにぎり、野菜や果物、乳製品を使用した栄養価の高いものや、手づくりおやつを心がけています。また、クッキング活動で、子どもたちと一緒におやつづくりを行い、おやつの時間に食べることもあります。お家でのおやつも市販のお菓子ばかりにならないよう、工夫できるといいですね。

※最近、ニュースで冷凍ゼリーによる痛ましい事故がありました。園では、冷凍ゼリーは提供していませんので、ご安心ください。

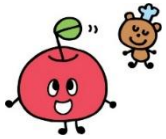
お口の機能、上手に使えてますか？

「食べる・呼吸する・話す」などの役割がある口腔機能。昔は、食生活や遊びの中で自然と身につくものでしたが、近年、コロナ禍のマスク生活や、子どもたちの生育環境の変化によって、口腔機能の発達の遅れや正しい機能を獲得できていない『口腔機能発達不全症』の子どもが増えているそうです。

口の問題を放っておくと歯並びやかみ合わせにも影響します。また、口がぽかんと開いた状態で口呼吸をしていると、空気と一緒にウイルスやほこりを吸い込み、かぜをひきやすくなるリスクが高くなったり、睡眠中も口呼吸になることで、近年では４人に１人は睡眠障害を抱えている子もいると言われています。ぜひ、お子さんのお口の機能がしっかり使えているかご家庭でも見ていただきたいと思います。



お口の機能が低下しているかも？



園児へのりんごの提供について

先月の給食 Google アンケートで２歳児の保護者の方より、「リンゴによる事故は何年経っても続いています。必ず食べなければいけないものでもありません。リンゴは給食には出さないで下さい。」とりんごの提供について貴重なご意見を頂きました。りんごの提供について不安がある保護者の方がいらっしゃることが分かり、今回、園での提供の仕方を写真でわかりやすくまとめてみました。

内閣府の事故防止のガイドラインでは、「咀嚼により細かくなったとしても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすい食材」として、りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。園では離乳食のお子さんには果物は提供せず、幼児食に移行してからの提供になります。また、**幼児食へ移行した１歳半ごろまでは薄切りにして加熱してあげる**ようにし、目安として**大人の指でつぶせるくらい**のやわらかさを意識しています。りんごはクラスごとに切り方をかえて安全面に配慮して提供しています。

０歳児めばえ組・つぼみ組 １歳未満で離乳食のお子さん	０歳児めばえ組・つぼみ組 １歳以上で幼児食へ 移行済みのお子さん	１歳児はな組	２歳児にじ組	３歳児ほし組	４・５歳児つき・そら組
離乳食では 提供しません					
提供なし	やわらかく加熱	やわらかいりんごを うすくスライス （約１㎝の厚さ）	やわらいりんご ８分の１カット 	６分の１カット 	６分の１カット 皮つきで提供

★食事中に気を付けたいこと

りんごに限らず全ての食材に誤嚥の可能性があります。食事の時は十分に気を付けて食べさせてあげたり、食べたりしましょう。

①正しい姿勢で食べましょう。（食道がまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っていきます。）
　→椅子に深く座り、足は床につけ、背中を伸ばしましょう。
　→歩きながら食べるのは大変危険です。落ち着いて、しっかり座って食べましょう。
②食事の前にはお茶や水などの水分を摂りましょう。
　→口の中や喉が渇いていると食べ物がうまく飲み込めなかったり、食材によっては口の中の水分がとられて誤嚥しやすくなります。寝起きのご飯や、昼寝起きのおやつ等つまりやくなるので気を付けましょう。
③口の中に食べ物が入ったまま喋ったり、詰め込みすぎないようにしましょう。
④急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むようにしましょう。
※園では、上記のことに十分配慮して食事を提供しています。
　年齢に合わせて、マナーも丁寧に伝えています。

何か心配なことがありましたら事務室へお声かけください。

