



8月 食育だよ!

令和2年7月30日
しんあい保育園

これって何歳から?いつ食べていいの?

給食で提供する食べものは、入園時に「食品・食材確認書」で確認していただいてから、給食を食べることになっていますが、それ以外の食べ物はご家庭でどのように食べていますか?食物アレルギーや誤飲、細菌感染などの観点から、いつごろから始めた方がよいか目安をお伝えします。あくまでも目安なので、お子さんの体質や咀嚼力などに合わせて食べさせましょう。



そば	1歳半～	重篤なアレルギー症状を起こしやすいので、本来は3歳以降が妥当。ごく少量から始める
ピーナッツ	1歳ごろ	2歳半までは細かく砕いても気道に入って誤嚥してしまったりするので、すりつぶして和え物にしたり、ピーナッツバターで食べる。
ナッツ類	1歳ごろ	ピーナッツと同じ食べ方。 <u>クルミ、カシューナッツ、アーモンド</u> 等、家庭で食べておく。
えび・かに	1歳ごろ	アレルギーがあるので、気をつける。えびは硬いので刻んで、ハンバーグ状にしたり、細かく刻んだりすると食べやすくなる。
いか・たこ	1歳ごろ	硬いのでハンバーグ状にしたり、細かく刻んだりすると食べやすくなる。
ほたて・あさり	9か月ごろ	ホタテはほぐして刻む。あさはだし汁から始め、1歳ごろから刻んで食べさせる。
たらこ	1歳ごろ	しっかり加熱したものをごはんや芋などに混ぜて。塩気が強いので幼児もそのまま食べられないようにする。生たらこは早くて2歳半以降
刺身・いくら	2歳半以降	新鮮なものを体調がいい時に食べさせる。胃腸の発達が未熟なようなら、遅らせる。
生卵	3歳以降	細菌感染の心配があるので、新鮮で冷蔵庫で保管してあるものを体調がいい時に。
グミ キャンディ	3歳以降	喉に詰まらせる場合があるので、硬さや形状に注意する。糖分が多く、満腹感を感じやすいので、時々食べるくらいにする。
チョコレート	1歳半以降	糖分が多く、満腹感を感じやすいので、時々食べるくらいにする。
緑茶・紅茶・ ウーロン茶	1歳半以降	カフェインを含んでいるので、薄めて飲ませる。3歳以降でも時々飲むくらいにする。水分補給のお茶はなるべく麦茶を。



初めて食べるものは体調がいい時に。食後に異常があったら保育園にも必ず知らせてください。

ぶどう組職員イチオシメニュー

**わかめごはん 鶏のから揚げ トマト バンサンスー
すまし汁 オレンジ(21日献立)**

…ぶどう組の様子…

6月に収穫したじゃがいもを使って、ヴィシソワーズスープを作りました。ぶどう組になって初めて包丁を使い、じゃがいもを切りました。”猫の手で押さえて切るよ”と伝えると、多くの子どもが上手にできていて「おうちでやってるもん!」と自慢げに教えてくれました。お休みの日など、時間があるときに親子で料理をするのも楽しいですね♪ヴィシソワーズの味は子どもたちに大好評でした!

ばなな組職員イチオシメニュー

**ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 納豆和え 豚汁
バナナ(24日献立)**

…ばなな組の様子…

苦手な食べ物がある子は、食べ始める前に量を調節して食べています。初めて食べるものやあまり食べ慣れないものが出ると、警戒して減らす子も多いのですが、食べてみると「美味しかった!」「もっと食べられそう」とおかわりをして食べる子もいます。量の調節で挑戦することができるのなら、こんな方法もありかな?と思います。