



5月の食育だより

2024年 4月 26日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

新年度がスタートして、早くも一カ月が経とうとしています。園の生活に慣れる頃ですが、季節の変わり目になりますので、体調管理に注意して元気に過ごしましょう。

5月14日はお弁当の準備を忘れずをお願いします。給食の提供はありません。

注意



- ◎ミニトマトやうずら卵、肉団子はお弁当に入れやすい食材ですが、丸のままでは窒息の可能性があり危険です。入れる場合は月齢に合わせ、4分の1などにカットして入れましょう。
- ◎ウインナーものどに詰まりやすい食材です。輪切りにしても窒息のリスクがありますので、半月切りなどにして入れましょう。
- ◎おにぎりなどに使用する海苔は、大きいままだと唾液を吸収してのどに詰まりやすいです。きざみのりやかみ切れる海苔を使用するようにしましょう。
- ◎お弁当に使用するピックは、誤食やけがなどの危険性があります。使用する場合は注意するよう、ご家庭でお子様にお声掛けください。

園で使用していない食材について

餅や団子

園では窒息防止のため、餅や団子は提供していません。12月の「もちつき」では、柔らかい餅に触れたり、匂いを嗅ぐ体験や、関連する行事について学びます。試食はしていません。

ミニトマトや枝豆

ミニトマトや枝豆などの皮があり、ツルツルと丸い食べ物は不意に飲み込んでしまう危険性があるので園では提供していません。給食で提供するトマトは大きいトマトを湯むきし、月齢に合わせた大きさで提供しています。

ポップコーン

窒息の危険性があるとして、日本小児科学会が4歳未満の子供にはポップコーンを与えないように呼び掛けていることを受け、園ではポップコーンの提供をしていません。

大豆

豆まきに使用する乾燥した豆は窒息の危険性があるので使用しませんが、大豆の水煮は提供しています。

りんご・梨の提供について

国のガイドラインに沿い、1歳6ヶ月までの園児にりんご・梨を提供する際には下記のような対応をしています。

・0歳児(すみれ組)

1年を通して加熱して提供。



・1歳児(たんぽぽ組)

3月生まれの園児が1歳6ヶ月になる9月までは加熱して提供。
(10月より生のりんご・梨を月齢に合わせてカットして提供します。)

生活リズムがんばりカード配布のお知らせとお願い

実施日 5月9日(木)～5月13日(月)

5月7日に生活リズムがんばりカードとシールを配布します。お子様と一緒に確認し、シールを貼ってください。

「夜早く寝たかな?」「朝早く起きたかな?」「朝ごはんを食べたかな?」「ウンチがでたかな?」を、子どもと保護者の方が一緒に確認し、できたら〇へ、できなかったら×へシールを貼ってください。

5月16日(木)までにクラス担任に提出してください。ご協力をお願いします。(すみれ組は実施しません。)

5月5日は “端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べる習慣があります。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

