

給食だより

認定こども園おおやち 2月 栄養士 越

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。抵抗力をつけるためにも、毎日の食事をしっかりととりましょう！毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切れるといいですね！



ナッツ類は小さな破片も要注意！

2月3日は節分ですが、豆まきで用いられることの多い炒り大豆や落花生、ナッツ類などは丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと、のどに詰まって窒息する危険性があります。大人に近い咀嚼（食べ物を歯で噛み砕くこと）ができるようになり、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは3歳頃ですが、その2つを協調させることができるようになるのは6歳頃と言われています。小さな破片が気道に入った場合、気管支炎や肺炎を起こしたり、体内の水分で膨張して気管を塞ぎ、窒息につながるおそれもあります。そのため5歳以下の子どもには豆やナッツ類を食べさせないようにしましょう！

また、6歳以上でも口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがあります。食べさせる場合には、落ち着いて食べることができる環境を整えるようにしましょう。兄弟がいるご家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べている際、5歳以下の子どもが欲しがっても与えないようにしましょう。食べられないからといって、全くあげないのではなくたまごボーロを豆に見立てて食べさせてあげたりする等で一緒に節分を楽しめるといいですね！



レシピ！人参ホットケーキ

作り方

材料（大人2・3人分）

小麦粉…70g
ベーキングパウダー…2g
卵…40g
牛乳…25g
砂糖…15g
人参…50g

- ①人参は薄く切って柔らかくなるまで煮た後、ミキサーにかける。
 - ②小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ③卵・砂糖をよく混ぜ合わせ、牛乳を加えて混ぜる。
 - ④①と③を混ぜ、②を加え、だまがなくなる程度にさっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑤ホットプレートやフライパンなどで焼く。
- ※④は混ぜすぎずさっくりと混ぜる事でふんわりと仕上がります。