



2月の給食だより

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよく色々なものを食べて、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

お弁当



2月25日はお別れ遠足の為、お家からお弁当の持参となります。そこでお弁当作りのポイントとお願いを記載していますので是非参考にして下さい。

★お弁当作りのポイント★

1. 食べやすさ

主食は小さめの俵型のおにぎり、おかずは一口大の大きさにカットすると食べやすいです。発達段階に合わせた大きさと硬さにしましょう。

2. 好きなもの

好きなものや食べなれているものが良いでしょう。

3. 無理なく食べきれる量

限られた食事時間内でも食べ終わる量にしましょう。

4. 栄養があり簡単に作れる

前日に下味をつけておいたり、夕食の煮物や和え物などを小分けして冷蔵庫に入れておくと時間短縮になります。

5. 食中毒に気をつける

おかずはしっかりと加熱し、よく冷ましてからお弁当に詰めましょう。前日のおかずも、もう一度しっかりと加熱しましょう。

～お弁当についてのごお願い～

いつも食べている給食とは違って、ついついにはしゃぎすぎてしまい、危険になることもあります。次の点にご配慮お願い致します。

★誤嚥窒息を防ぐ為、球体の形状の食材をそのまま入れないで下さい。4等分カットするなどの配慮をお願いします。

※給食では使用を避ける食材となる為、使用していません。

●プチトマト●球体のチーズ●うずらの卵●ミートボール
●ぶどう●さくらんぼ(種は除去してください) など



★乾いた豆類・ナッツ類は使用しないで下さい。

小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまい肺炎などのリスクがあります。(消費者省より5歳以下の子どもには食べさせないようにと注意喚起があります)

※大豆の水煮やむき枝豆などの柔らかい食材でも、つくしんぼ・れんげ組の保育所での使用は、避ける食材となっています。

★つまようじ・ピックは思わぬ事故になりかねない為、遠足での使用を控えましょう。



★市販のミニカップゼリーの中には、のどに詰まる危険性がある商品がある為、ゼリーは持ってこないで下さい。保冷剤としてのゼリーの使用もご遠慮下さい。

(遠足に持っていくおやつを園で準備していますので、プリンなど

