

2023年 6月号

# キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

季節がら気温差の変化が激しい時期、体調などくずしてはいませんか？  
キッチンでは、子ども達の元気の源になる食事を作りたいと思っています。

## ★お知らせ★

ニュースでも話題になっておりました、りんごの誤嚥事故に関して、たかさご保育園では、果物の提供（年令、内容等）について検討をいたしました。

これまでは、完了食（1歳頃）から果物を提供しておりましたが、より咀嚼力がついてくる移行食の時期（1歳3か月頃）から果物の提供へと変更いたします。

また、移行食からの果物の提供についても、現在提供している果物（りんご、柿、なし、みかん）の形態をより安全に食べられるように、りんご、なしについては、1/8の大きさを3等分の厚さに切り、幅を半分にした大きさ（スティックに近い形にする）柿は、短冊切りに近い切り方、みかんは、外側の皮をむき、中心の固い部分を切り落とし、房を半分に切り、子どもの気道を確保できる形、大きさを提供してまいります。

以上の他にも食事の援助（口に詰め込みすぎない、口の中の物を飲み込んでから次の食べ物をいれる、咀嚼がしっかりできているか口の動きを確認する等）についても職員で周知いたしました。子どもの食べる様子（眠気や満腹度合い等）をしっかり観察し個別に対応してまいります。

幼児クラスにおいても同様、正しい姿勢で食べる、口に食べ物がはいつている状態でお話ししない等マナーを含めて引き続き知らせていきます。

これからもより安心・安全なメニューの提供をするとともに、子ども達の健やかな育ちを支えてまいります。

## ★離乳食講習会を開きました★

5月12日（土）離乳食講習会を行いました。4家族の地域の方に参加していただきました。栄養士から、離乳食の進め方の話や、実際に、目の前で簡単な離乳食を作り、紹介しました。

会の中では、地域の方同士の交流がもてたり、栄養士、看護師、保育士ともゆったり話すことができ、和やかな会になりました。



### ★梅シロップ作りました★

6月2日（金）に、ぞう組の子ども達が「梅シロップ」をつくりました。

一人10個ずつ爪楊枝で梅のへたをとり、穴をあけていきました。最初は苦戦していた子ども達ですが、「ここをもつとあけやすいよ」等と教えあい取組んでいました。初めて氷砂糖をみた子ども達からは、「つめたい?」「これ、こおりのなかまなの?」と次々と「氷」の言葉から連想した質問が飛び出していました。

全ての梅と氷砂糖を入れ終わると「いつのめるの?」「あした?」と出来上がりを楽しみにし、当日のおやつ時間にランチルームに置いてある梅シロップの瓶をみて、「とけてきたね～」と早くも変化に

気づく子ども達でした。

毎日観察しては「はやくのみたいね～」と期待にあふれています。

作り方は下記（梅の殺菌作用について）を参考にしてください。



### ★梅の殺菌作について★

梅には疲労回復に効くクエン酸などが多く含まれています。保育園で実際に子ども達とクッキングしている作り方を紹介します。

材料：青梅、氷砂糖、取手付き密封瓶、楊枝、ビニール手袋、キッチンペーパー

- ①まずは、前日に瓶を洗い乾燥しておく。梅はあく抜きのため水につけておく。
- ②梅をザルにあける。（保育園ではペーパーでふかないのでよく乾燥させています）
- ③手袋をつけ、楊枝を使い、梅のへたをとり、梅の表面に何箇所か穴をあけます。
- ④穴を開けた梅を瓶にいれる。
- ⑤瓶の底に梅が埋まったら氷砂糖を梅が隠れるくらい入れる。
- ⑥④⑤を繰り返す。
- ⑦瓶が埋まったら蓋を閉める。（瓶の大きさにより梅の量が変わります）

\*氷砂糖が溶けた頃が飲み頃です。（約1か月～1か月半くらい）

日が当たらないところに保存し、時々瓶ごとふりましよう。

\*梅ジュースで飲む時には7～8倍（お好み）に薄めて飲んでください。

♪梅の効能としては、疲労回復、その他に、クエン酸には唾液の分泌を促し、胃液や消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます。