

給食だより

5月

保育園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲の変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けましょう。



三角食べのすすめ

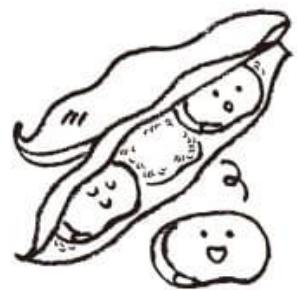
ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯….)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。

つくし組で育てています

旬の食材

そら豆

さやが空に向かって実ることからこの名前がついたといわれ、ふっくらとした豆の形が特徴です。さやから出すと風味が落ちるので、さやつきのものを購入し、調理の直前に出しましょう。



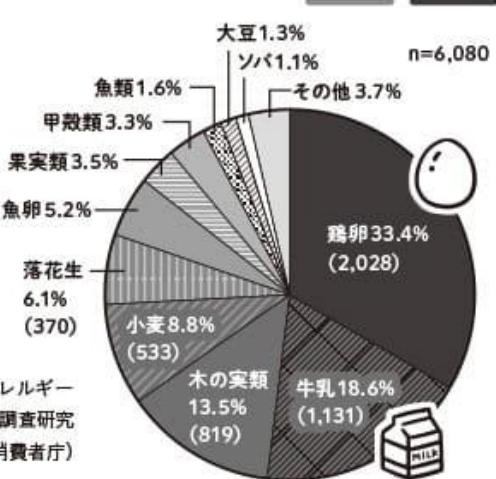
食物アレルギーについて知ろう

子どもに多いアレルギーとは?

原因となる食べものを食べて2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」の原因食物は、半分以上が鶏卵・牛乳です。0歳児では鶏卵・牛乳・小麦が9割以上、1～17歳では鶏卵・牛乳・木の実類が上位3品を占めています。鶏卵・牛乳は年齢があるにつれ、症状が出る割合は低下する傾向となっています。

即時型 食物アレルギーの 原因食物

出典／「令和3年度 食物アレルギーに関する食品表示に関する調査研究事業報告書」(令和4年3月 消費者庁)



※ 食事の様子を毎日見ていると、ご飯と一緒に自分の長い髪の毛が口の中に入っている様子を見かけます。ゴムで結んでいただけないと、衛生的です。