



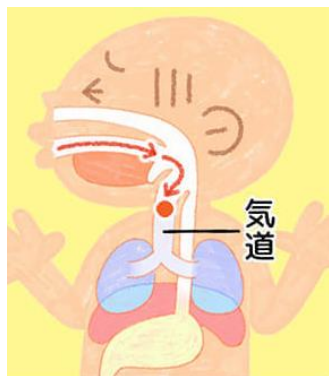
6月の給食だより



子どもも大好きなあの食べ物、窒息の原因にもなってます

乳児院の入り口には、プランターの家庭菜園があります。5月中旬にミニトマト、なす、枝豆といった夏野菜の苗を植え、毎日、子ども達と水やりをしています。

家庭菜園でよく作るミニトマトや枝豆、子どもに人気の大粒ぶどうは、幼児にとって窒息・誤嚥の危険が高く、生命にかかわる可能性もある食べ物でもあります。乳児院ではこれらの食べ物は、使用を避けたり、調理の方法を工夫して提供するようにしています。今月は、窒息の危険のある食べ物についてお知らせします。



子どもののどはつまりやすい！

- ・のどが狭い = 小さなものでもつまってしまう
- ・歯が生えそろっていない = 食べ物を噛み砕けず、のどに詰まる
- ・あごやのどの筋肉が弱い = 飲みこむ力・吐き出す力が弱い

5歳までは特に注意が必要です！

誤嚥しやすい食べ物と、調理の工夫

<https://cshiete-dr.net>
教えて！ドクター



丸い・つるつる	食べ方・注意
● プチトマト・ぶどう さくらんぼ	4等分
● ピーナツなどの豆類 ● あめ、ラムネ	節分の豆は袋で
もちもち	食べ方・注意
● 餅・白玉団子	白玉はつるつるなので 噛む前の誤えんに注意
飲み込みづらい（粘着性が高い）	食べ方・注意
● ごはん・パン類 ● 焼き芋 ● カステラ	水分をとって、 のどを潤してから食べる 詰め込まず、よく噛む

弾力がある・繊維がかたい	食べ方・注意
● こんにゃく・白滝	こんにゃく → 糸こんにゃく 1cmに切る
● ソーセージ	縦半分に切る
● えのき・しめじ・舞茸	1cmに切る
● エリンギ	繊維に逆らい1cmに切る
● わかめ	細かく切る
固すぎる	食べ方・注意
● いか	小さく切って加熱すると さらに固くなるので注意
● えび、貝類	1歳までは料理から除く

生クリーム
を
トッピング♪



大き～な
プリン
のできあがり！

ひまわりホーム みんなでプリンを作りました☆

ひまわりホームの子どもたちのリクエストでプリン作りを行いました。おやつ時間の前から「プリンまだ～」と待ちきれない声が聞こえていました。大きなボールにプリンを作って冷やして固めて、せーので…ポン！大きなプリンができました。最後のホイップクリームとみかんのトッピングはみんなで一緒にやりました。プルプルのプリン、「おかわり！」とってたくさん食べました！
コロナ禍で一緒に食事をするのが難しくなっていますが、子どもたちが楽しく取り組めるような取り組みを一緒にしていきたいと思っています。



6月 予定献立表

すみれ乳児院 2021年 6月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳 	1日、15日： ご飯、タンドリーチキン なすとじゃが芋のトマト煮 スープ、果物 29日：麦飯チャーハン、麻婆大根 スープ、果物	1日： コーンフレーククッキー 牛乳 15日、29日： 手作りクッキー 牛乳	1日、15日：ご飯、肉豆腐 レンコン梅きんぴら、すまし汁 果物 29日：ご飯、カレイおろし煮 なすのゴマ和え、すまし汁、果物
2日 16日 30日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	2日、16日：ご飯、さばの香味焼き しろ菜の土佐煮、みそ汁、果物 30日：ご飯、さわらのごま照り焼き 筑前煮、すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子、お茶	2日、16日：わかめうどん 鶏しそ天ぷら、かき揚げ、果物 30日：クリームスープパスタ 野菜の重ね焼き、果物
3日 17日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	カレーライス、ゆで卵 フルーツヨーグルト	豆腐ドーナツ 牛乳	ご飯、いわしハンバーグ ほうれん草のお浸し、すまし汁 果物
4日 18日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、切干大根の卵焼き さつま芋のいとこ煮、みそ汁 果物	あじさいゼリー お茶 	4日：ご飯、鶏肉のり巻き なすとピーマンの鍋しぎ すまし汁、果物 18日：カエルライス、ミートボール ケーキポテトサラダ、スープ、果物
5日 19日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ、スープ 果物	きなこおにぎり お茶	ご飯、さわらのホイル焼き 白菜のしのだ煮、みそ汁 果物
6日 20日	(日)	食パン・チーズ キャベツナソテー ミックスキャロット	ご飯、鮭の塩焼き ごぼうの炒り煮、みそ汁 果物	菓子 牛乳	中華丼 長芋の中華煮 果物
7日 21日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	さわやかご飯、松風焼き かぼちゃの煮物、すまし汁 果物	杏仁豆腐風フルーツポンチ お茶	ご飯、さばの竜田揚げ トマトときゅうりの和え物 みそ汁、果物
8日 22日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、麻婆豆腐 なすとピーマンのじゃこ炒め 中華スープ、果物	ヨーグルト 菓子、お茶	ご飯 キャベツと鶏団子のトロトロ煮 納豆和え、みそ汁、果物
9日 23日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、鶏ねぎ焼き 大根と豚肉の煮物、すまし汁 果物	じゃこ菜おにぎり お茶	和風スパゲティ ポトフ 果物
10日 24日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	他人丼 ひじき五目煮 果物 	カルピスゼリー 牛乳	ご飯、あじの南蛮漬け オクラときのこの炒め物 みそ汁、果物
11日 25日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、さわらのごま照り焼き 筑前煮、すまし汁、果物 25日【防災食】和風煮込みおじや お粥入り中華スープ、果物缶詰	蒸しパン 牛乳	ご飯、豆腐ラザニア ココロサラダ、コンソメスープ 果物
12日 26日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	カレーラーメン 和風白菜サラダ 果物	さつまいもおはぎ お茶	ご飯、いわしのかば焼き きんぴらごぼう、みそ汁 果物
13日 27日	(日)	食パン・チーズ キャベツナソテー ミックスキャロット	ご飯、鮭みそ焼き ニラもやし炒め、みそ汁 果物	菓子 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ 果物 
14日 28日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、スペインオムレツ 鶏と野菜のミルク煮、きのこスープ 果物	豆腐チヂミ お茶	ご飯、豚ハシとんかつ キャベツサラダ、みそ汁 果物

6月の予定

6月4日、18日 【行事食】 おやつ：あじさいゼリー

6月18日 【行事食】 夕食：カエルライス、ミートボール、ケーキポテトサラダ、スープ、果物

6月25日 【防災食】 和風煮込みおじや、お粥入り中華スープ、果物缶詰

(災害を想定し、防災備蓄のレトルトフードを使用した食事を作ります)

