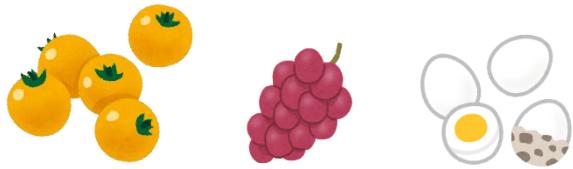


安全にお食事をするために

お食事の事故が多発しています。摂食機能が未熟なうちは、食材や形態に注意が必要です。安全に、楽しい食事時間にするために、以下の食材には特に注意しましょう。

★注意したい食材★



(1) 丸くてつるっとしているもの…ミニトマト、大きいぶどう、ウズラの卵など

意図せずのどの奥に入り、気道をふさいでしまうことがあります。

→軟らかく調理する、4等分にしてあげるなど気を付けてあげましょう。

(2) 粘着性があり、唾液を吸収するもの…パンなど



膨らんだ状態で柔らかくても、唾液を吸収し、粘着性が出てしまうものは気道を塞いでしまう恐れがあり危険です。

→小まめに水分をとり、詰め込みすぎないように注意しましょう。

(3) 固くて噛み切りにくいもの…イカ、肉類、生の人参など…



舌の押しつぶしだけではつぶれないので注意が必要です。

→咀嚼が未発達なうちは、のどに詰まらない大きさにカットしましょう。

また、粘着性が高い（白玉、もち）、小さくて硬いもの（ピーナッツ、豆類、飴等）は、咀嚼機能が未熟なうちはとても危険なのであげないようにしましょう。

小さいころからいろいろな食材に触れ、体験することもとても大切なことです。安全面に配慮しながら楽しい食事にしましょう。



口に食べ物がたくさん入った状態で、お話ししたり、寝転がったりすると誤嚥につながります。食事の時にはできるだけ集中して、驚かせたり、泣いているときに無理に食べさせたりしないようにしましょう。

今月のレシピ紹介

★チキンのコーンマヨ焼き★

★材料（幼児1人分）

	1人分	人分	
● 鶏肉（1切40g）	1 切	切	
● 塩	0.1 g	g	
● 小麦粉	2 g	g	
じゃがいも	7.5 g	g	
クリームコーン缶	10 g	g	
マヨネーズ	5 g	g	
粉チーズ	1 g	g	
洋風あん	コンソメ	0.4 g	g
	水	25 ml	ml
	片栗粉	0.8 g	g

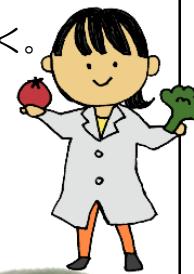


※にんじんは、レシピに載っていません。

↑ 作りやすい量に調整して作ってください。

★作り方

- ① 鶏肉は、塩を振り下味をつけて小麦粉をまぶしてフライパンかオーブンで焼く。
- ② じゃがいもは、いちょう切りにして軟らかくなるまで茹でる。
- ③ じゃがいも、クリームコーン、マヨネーズ、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④ ①の鶏肉に載せ、トースター等でこんがり焼き色がつくまで焼く。



洋風あん（かけてもかけなくてもOKです）

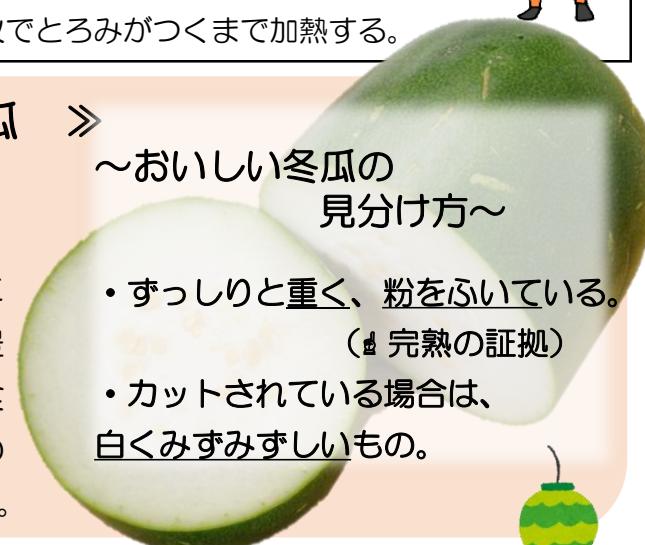
材料を全て鍋に入れ、良くかき混ぜながら弱火でとろみがつくまで加熱する。

～旬の食材 ご紹介！～《 冬瓜 》

冬瓜の旬は7～9月。けれど、適切に保管すれば季節を超えて、冬まで保存がきくため冬の瓜と書いて『冬瓜』という名前になりました。冬瓜には水分やカリウムが豊富に含まれており、夏バテ予防に最適な食材です。加熱するととても軟らかくなるので、給食でもよく使用する食材の1つです。

～おいしい冬瓜の見分け方～

- ・ずっしりと重く、粉をふいている。（ 完熟の証拠）
- ・カットされている場合は、白くみずみずしいもの。



七夕（たなばた） 7月7日

七夕は、中国の伝統行事が起源だといわれています。そうめんは、もともと索餅（さくべい）という小麦粉や餅粉をひねって揚げたもので、無病息災を祈りお供えされていました。天の川に似ているということもあり現代では、七夕の日にそうめんを食べます。城南分園では、7月3日(水)の『七夕の集い』に合わせて、**たなばた献立**を提供します。お楽しみに★

