



給食だより

令和 7 年 3 月 1 日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

この1年、心身ともに大きく成長した子ども達の姿にうれしく感じます。保育園での食事や食育が、子どもたちの生きる力につながるよう取り組んできました。今年 1 年ご理解、ご協力いただきありがとうございました。

0・1・2歳児以上でも注意！
～誤えんにつながる食材～



パサつく物
パン類、イモ類など。水分と一緒にとって。

丸く、つるっとした物
ミニトマトやブドウは1/4に切って出す。白玉も要注意。

眠くなったら食事は中止！
食事中に子どもがウトウトなんてことはありませんか。その時に「あと一口だけ」などと、起こして食べさせてしまうと、食べ物が入りやすく、窒息の危険につながります。

弾力性のある物
しらたきなどは小さく切って。

丸くて固い物
ナッツや固い豆類は5歳頃までとらないようにする。

食事の時の姿勢も大事
お腹と椅子の間は、こぶし一つ分。踏み台などで高さを調整。足で踏ん張れるようにし、正しい姿勢で、誤えんを防ぐ。

～給食室より～
今月6日はお別れ会を予定しています。そう組の子ども達に食べたい給食を聞いて作る特別メニューです。
今年は以下の献立となりました

- ・ひき肉とコーンのカレー
- ・鶏のから揚げ
- ・中華きゅうり
- ・フライドポテト
- ・春雨のスープ
- ・フルーツ和え

当日は以上児も主食の準備は不要です。今年はそう組の子ども達からのリクエストで、園長先生がから揚げを揚げてくれますよ。
おたのしみに！

今月のレシピ
子ども達に人気のあるメニューや新メニュー、簡単に作れる給食献立のレシピを紹介しています。

《春雨のスープ》

【材料】

干若布	3g	スープの素	大さじ1
人参	1/4本	水	3カップ
春雨	25g	塩	少々
葱	20g		

【作り方】

- ① 干若布と春雨は水でもどした後、適当な大きさに切る。春雨は軽く湯がく。
- ② 人参は千切り、葱は小口切りにする。
- ③ 鍋に水・スープの素・人参を入れて煮る。
- ④ 干若布と春雨を加えさっと火を通し、塩で味を調える。
- ⑤ 葱を加え、火を止め器に盛る。