おひさま岡町保育園　給食室

11月 給食だより

2023. 10. 31

過ごしやすい気候となり、こどもたちは近隣の公園へ秋探しに出かけています。公園から帰ってきたこどもたちの手には、どんぐりや、彩り豊かな葉っぱがいっぱいです。

給食にも秋の味覚がたくさん登場しています。脂ののった丸ごとのサバを、すだちをかけて大根おろしと共に食べました。この時期ならではの食べ方です。先日は、炊飯器に丸ごとさつまいもを入れてお芋ご飯を炊きました。お芋の甘みが口いっぱいに広がるおいしいごはんに、おかわりが止まりませんでしたよ。

11 月もこどもたちとおいしく楽しく食べられる給食づくりを心掛けていきたいと思います。巷では、感染症が流行しています。旬の食材をたくさん食べて、免疫力を高め、元気に過ごしましょう。

うんどうかいたのしかったよ！

運動会をたっぷり楽しんだこどもたち。先日、全クラスで運動会の楽しかった思いを共有しながら、クッキングをしました。

“たこらすとまいかちゃん”の住む海の中のヒトデを人参で型抜き（星形）したすみれぐみのこどもたち。型をぬいた残りの形を見て、“めがね岩みたい～”と、たこらすのあそび場の岩に見える姿がありました。楽しい遊びは、こどもたちのイメージをより豊かにすることを実感しました。

西遊記で遊んできたひまわりぐみは、中華料理の餃子を作りました。クッキングの日までに“ぎょうざ家でつくった～”という声もたくさんあり、当日は、200 個近くをみんなで作り上げましたよ。

どのクラスがつくった料理も、楽しい思いがたくさん詰まって、とてもおいしく仕上がりました。笑顔いっぱいの給食の時間となりました。

こどもたちの命を守るために…

～アレルギーについて考える～

こどもたちの身体の育ち（咀嚼力など）に合わせて、9 月から献立にたこやいかなども給食に取り入れるようにしています。たこやいかは、主に甲殻類（えび・かになど）のアレルギーがある場合に、アレルギー症状が出やすい食材になっています。そのため、まずはお家で食べて症状がでないことを確認して頂きたいと思っています。

アレルギー症状とは？

皮膚症状

＊蕁麻疹

粘膜症状

＊眼の症状
かゆみ・白目充血
プヨプヨ・涙
まぶたの腫れ

＊鼻の症状
くしゃみ・鼻水
鼻づまり・

＊口やのどの症状
口の中やのどの
違和感やはれ
のどのかゆみ
イガイガ感

消化器の症状

＊腹痛
嘔吐・下痢

呼吸器の症状

＊のどが締め付けられる感じ
声がかすれる
咳込み・ぜーぜー
呼吸がしづらい

皮膚症状が、最も多く現れやすいですが、皮膚症状がなく、他の症状が現れることもあります。こどもたちの全身症状をよくみてください。消化器・呼吸器の症状が現れた場合は、ショックにつながる恐れがあるので要注意！！

甲殻類やたこやいかだけでなく、アレルギー症状が現れやすい食材はあります。保育園は集団生活の場であるため、個別対応には医師の診断書が必要になります。献立表を見て、まだ食べたことのない食材がある場合や、お家で食べた後に何かの症状が出た場合は給食室までお声がけください。

アレルギー症状の出やすい食材

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・アーモンド・いか・キウイ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆
鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

おいもほったよ～！

10 月は、すみれ・あじさい・ひまわりのこどもたちがお芋ほりを体験しました。手で芋の回りの土を掘り、芋はねじりながら抜くと取れることなどが、だんだんと堀り進めていくことでわかっていき、楽しさにつながりました。自分たちで掘ったお芋をこれから、いろいろな方法で味わっていきたいと思います。

おすすめのお芋料理があれば、ぜひ教えてくださいね！！

11月は、収穫祭！！

11 月には止々呂美の大自然の中で、秋の味覚を味わいます。ひまわりぐみが田植えや稲刈りをした新米を羽釜で炊き、大きな鉄板でチャンチャン焼きを作ったり、お野菜たっぷりの豚汁を作りたいと思います。おいしいものをお腹いっぱい味わって、秋の恵みに感謝したいと思います。楽しいおいしい経験をたくさん積み重ねて、食べることが“大好き”、“幸せ”を感じられたらと思います。