



8月の糸合食だより

親隣館保育園

R.5

菊地 瞳

いよいよ夏本番です。厳しい暑さに負けないようこまめな水分補給や十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事をとり、毎日を元気に過ごしましょう！また食事の際、誤嚥や窒息の危険がある食べ物の気をつけるポイントをまとめたので参考にしてください。

玉球形

という形状が危ない

吸い込みにより気道をふさぐことがあるので注意!!



球形のままの
トマト



うずらの卵



球形の
個包装チズ



ぶどう

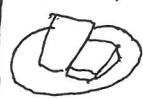


ぱくらんぱ



豆類

のどにつまりやすい



もち・だんご ハン



ごはん



ふかし芋



口歯みせかりにいい
いか えび

糸田かくせり、でもつまりやすい



りんご



なす



かき

食育クイズ

Q スイカの黒いしま模様は何のためにあるでしょう？

- ①太陽の光を集めるために
- ②ひび割りれて大きくなるために
- ③動物に見つかりやすくなるため

A ③ 動物に見つかりやすくなるため

スイカのしま模様は遠くから見ても目立ちます。

動物に見つかりやすくなり、食べてもうことで、動物のファンによって種が運ばれ、子孫を残しやすくなるからです。

食事の際には気をつける ポイント

食べ始めたら子どものそばに付き目を離さず食べる様子を見守りましょう。子どものペースでゆったり落ち着いて食べられるように与えることも大切です。

一度に詰め込みすぎない。
(子どもの一口量はスプーン
1/2~2/3 1升)

- 口の中の食べ物を飲み込んだかを確認してから次を与える。
- 目立くながら与えない。
- 食事中は驚かせない。
- 汁物や水に分を与える

8月の食育の上うす

8月21日(金)虹・星・光に夏野菜のクイズの食育をしました。

用意した夏野菜はトマト、きゅうり、なす、ピーマンとうもろこしの5種類です。

虹・星組には夏野菜のシルエットを見せて何の野菜かを当ててもらいました。

光組は難易度をあげて夏野菜をドアップで撮影した写真からだんだん引いていった写真を用意し、野菜を当ててもらいました。

次の〇×クイズでは「トマトの花の色は赤色?〇か×か!」「なすにはトゲがある?〇か×か!」などその野菜にそった問題を出しました。

意外にも答えを知っている子もいて驚きました。

光組には少し難しい問題で「とうもろこしの粒の数は?」「苦くないピーマンの見分け方は?」という問題を出しましたが、どう話し合いながら答えを導き出しました。最後に実際に野菜に触ってもらい重さを比べたり臭いをかいだりと興味津々な様子で楽しく行うことができました。