

# 給食だより



気温、湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。食中毒予防の4原則は、食品に原因菌を 持ち込まない・つけない・増やさない・殺菌する です。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなります。お弁当作りは、ご飯やおかずをきちんと冷ましてから蓋をしましょう。

## おすすめレシピ

今月は鶏肉を使った料理を紹介します！お肉がやわらかく、しっとりして食べやすいメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

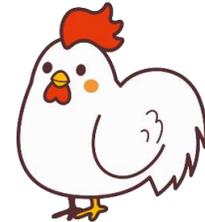
### ◎鶏肉のバーベキューソース

材料：(3～5歳児1人分)

鶏もも肉	50g
パイン缶	10g
玉ねぎ	10g
しょうが	0.5g
しょうゆ	2g
ケチャップ	2g
三温糖	0.6g

作り方

- ① パイン缶はシロップの水気を切る。
- ② ①と皮をむいた玉ねぎをフードプロセッサーで細かいみじん切りにする。
- ③ しょうがの皮をむき、すりおろす。
- ④ ②、③と調味料を混ぜ合わせ、一口大の鶏肉を加えて20～30分漬ける。
- ⑤ ④の鶏肉をクッキングシートを敷いた天板に並べる。漬けた野菜を鶏肉にのせて、180℃で予熱したオーブンで15分程焼く。



### ★「よくある悩み」と「食べる機能」との関連

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

理由 ↓ 悩み	食べる機能との関連										理由 ↑ 悩み							
	かじり取るのが苦手 噛む力が弱い	手づかみ食べが苦手 手で口の練習作業	口に入らずに、入れにくい 食器を上手に使えない	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部交換期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め 噛むと痛い	食形態が咀嚼力に 合っていない	飲み込めない	飲み込んだ後、噛んだものが 歯と唇・頬の間に残る		遊び食べ	丸飲み	姿勢が悪い	小食	偏食	食べるのが遅い	食欲がない
飲み込めない	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺
うまく噛めない チュチュ食べ	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺
遊び食べ	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺
丸飲み	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺
犬食い (姿勢が悪い)	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺
こぼす	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺
	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺
	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺
	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺☺☺☺

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健所)

虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯磨きをすることも大切ですが、実は、唾液も虫歯予防に役立つということをご存じですか？唾液には、口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせたりする作用があります。唾液の分泌を増やすには、歯応えのある食べ物をよく噛むことです。おやつには、砂糖を使った甘いお菓子より、昆布やスティック野菜など、たくさん噛んで食べるものをおすすめです。



