



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 30 年 1 月号

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。1 月は寒さも厳しく、体調も崩しやすいです。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、暖かい朝ご飯をしっかり食べて、元気な身体を作っていきましょう。

お餅の食べ方に注意！！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お餅を喉に詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。6 歳以下の幼児と 60 歳以上の高齢者で多く発生しています。喉に詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意して美味しく食べましょう。

〈子どもに与えるときの注意点〉

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切り込み入れて焼く
- ④ 口に入れすぎない



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体を温める料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ...

ビタミン、ミネラルの多い緑黄色野菜や果物

体力UP...

納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品



〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

11 月雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。