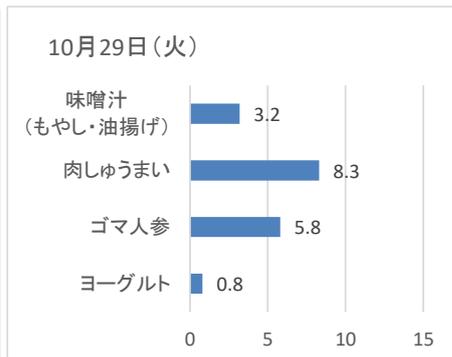
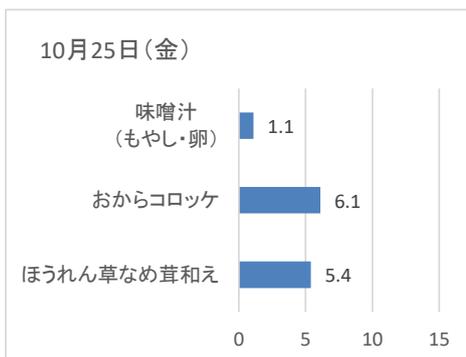
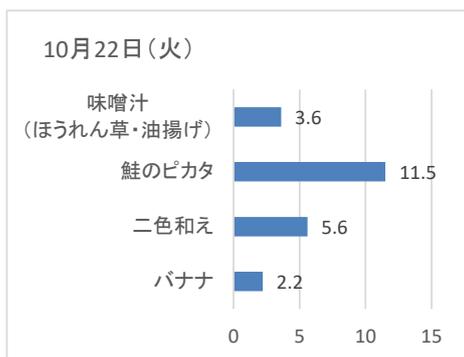
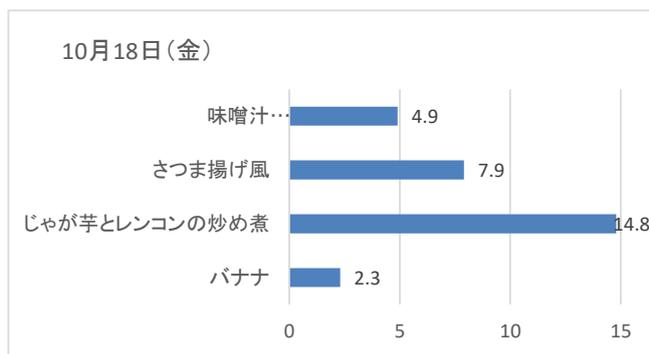
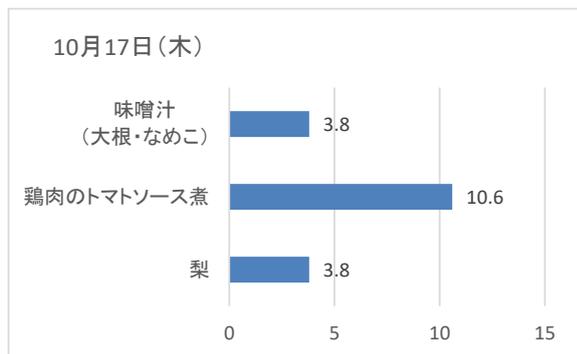




残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、10月17日から29日までの5日間で残食調査を行いました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園2園の平均の結果は次のとおりです。

残食調査結果



ー残食調査の結果よりー

※メニューの違いはありますが、今回の調査では前回(R6.7月)調査より全体で残食量が約10%減となりました。

※「さつま揚げ風」や「じゃが芋とレンコンの炒め煮」「鮭のピカタ」は咀嚼の必要な献立であり、残食がやや多く見られる結果となりました。ここ最近の調査結果は【発声】や【歯並び】、【脳への刺激】などに関する咀嚼力の低下を憂慮する結果となってきていると感じます。

※「鶏肉のトマトソース煮」は出来上がりの色合い(赤)から、子ども達には辛さを連想させる面もあったようです。

※今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもがおいしく楽しく食べられる給食の提供を心がけていきます。

< 調子が悪い時の食事 >

すっかり寒い季節となりましたね。この時季は公私にわたり、クリスマスや年末年始等の行事が目白押しとなっています。みんな元気に楽しく過ごしたいものですが、体調をくずしてしまった時には無理をせず、ゆっくり過ごしましょう。



症状別の対応ポイント

せき		縦に抱っこしてあげたり、枕等を背中に当てて上体を起して寝かせます。寝返りができる年齢ならば、うつ伏せも楽な姿勢でしょう。冷たいもの、ジュース類は控えましょう。
発熱	体温を調節する	熱が出て震えがある時は布団等をかけて体を温め、熱が上がり切ったら今度は熱がこもらないように布団などはかけず、薄着を心がけましょう。汗をかいたら必ず着替えと水分補給をしましょう。
	水分を補給する	熱が出ると食欲が落ちる場合も多く、食事からの水分も不足してしまうので、こまめに水分補給をしましょう。
	解熱剤を使う場合	病院の指示によって使用しますが、必ず子ども用を使用しましょう。熱を下げるには、太い血管が通っている脇の下や足の付け根などを冷やすのが効果的です。冷却シートや氷水を袋に入れてタオルでくるんだ物を使用すると良いでしょう。
	熱性けいれんが起きた時	子どもは急に熱が上がると熱性けいれんを起す場合があります。すぐに治まるようなら様子をみますが、1回のけいれんが数十分続いたり、数回繰り返す、顔や唇が青白い、意識が戻りにくい等があれば、すぐに受診しましょう。
鼻水		まだ鼻のかめない子どもの場合は吸引してあげますが、粘膜を傷つける事があるので、やり過ぎないように気をつけましょう。鼻水が長く続き、ドロツとしていて色が付いているようであれば受診しましょう。温かい食べ物は、血行が良くなり鼻水が出やすくなります。
嘔吐		吐いた物を喉に詰まらせないよう、顔を横向きにさせるかうつ伏せの姿勢にしましょう。水分補給を心がけ消化の良い物を与えましょう。
下痢		下痢が続くとお尻が荒れやすいのでシャワー等で清潔を保ちましょう。食事は脂っこい物、味の濃い物、甘い物は避け、温かく消化の良い物を与えましょう。

季節の行事

1年の中で最も昼の時間が短い日を【冬至(とうじ)】といます。今年は12月21日です。なんきん(=南瓜)は『ん=運]が2つ付く縁起の良い食べ物として冬至に食べられています。また、ゆずの香りは邪気を払うといわれているので、ゆず湯に入るのも良いですね。



ゆず湯に入って
ポッカポカ☆