



給食だより

社会福祉法人 虹福社会
富士こども園
2024年10月7日（月）

1日の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節になりました。
生活リズムを整え、寒さに負けないからだを作りましょう。



風邪予防に効果的といわれる
ビタミンCを効率良く摂取するには…？



❖電子レンジを使おう！

→例えば、サラダにするじゃがいもやかぼちゃ、ブロッコリーは茹ですずに電子レンジでやわらかくしよう

❖スープにしよう！

→ビタミンCは水に溶けやすい性質のため、ブロッコリー・じゃがいも・トマト・キャベツなどを入れてポトフやミネストローネにしてみよう

❖ビタミン豊富な果物をとろう！

→熱に弱いビタミンCはそのまま生で食べよう
(キウイフルーツ、みかん、オレンジ、いちごなどに豊富に含まれる)



～お弁当日について～

集団の中での食事は周囲に気を取られたり、友だちとの会話に夢中になったりして誤嚥のリスクが高くなる可能性があります。また子どもの咀嚼・嚥下の機能は個人差が大きいため、安全を考慮し園ではりんご・梨・柿・大豆などは提供していません。ぶどうやいちごなどの丸い食材は誤嚥防止のため切って提供しています。

※子ども達が楽しみにしているお弁当ですが以下のこと配慮をお願いします。

- ・ミニトマト、枝豆、いちご、ぶどうなどの丸い食材は切ってから入れてください。
- ・りんご、梨、柿はお弁当には控えてください。
- ・ピックやつまようじは危ないので使用しないでください。
- ・弁当箱、箸、箸箱など持ち物にはすべて名前を記入しましょう。
- ・デザートはゼリーやケーキではなく果物を入れてください。



入荷の関係で、旬の果物を提供できないことがあります。
また、当日入荷した果物の状態を見て変更する場合があります。

