

## 給食だより

## お弁当について

令和6年4月17日  
乃木保育所 給食室

子ども達が楽しみにしている月に一度のお弁当の日が始まります。「ハンバーグはいって  
いるよ!」「みてー、みてー!」と大喜びで食べています。子ども達が安全に楽しくお弁当を  
食べることができるよう、お弁当を作つていただく際のお願い事項をあげましたので、ご  
理解、ご協力ををお願いします。尚、保育所でも、安全な給食となるように、窒息・誤嚥に繋が  
りやすい食べ物は、給食での使用を避けたり、調理の仕方を工夫して提供しています。

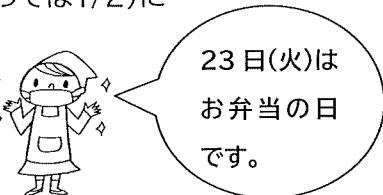
また、誤嚥を予防するために食事中に気をつける事や、窒息につながりやすい食材な  
ども記載していますので参考にして下さい。



### ◎お弁当についてのお願い事項

#### 【誤嚥を防ぐために】

- ★ミニトマト、ぶどう、うずらの卵など球状の物は1/4(大きさによっては1/2)に  
カットしたものを使いましょう。
- ★カップゼリー、キャンディーチーズは、入れないでください。
- ★おかずや果物は、お子様の食べやすい大きさに切りましょう。



#### 【ケガを防ぐために】

- ★ピック等の危険に繋がるものは控えましょう。乳児さんは使用しないようにしましょう。

### ◎食事中に気をつけること

- ①背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。(食道もまっすぐになり、食べ物がスムーズに  
入ってきます。)
- ②食事の際は、お茶や水などの水分を定期的に摂って喉を湿らせましょう。
- ③口の中に物が入ったまましゃべったり、詰め込みすぎないようにしましょう。(食べ物が気  
管に入ってしまい窒息につながります。)
- ④急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み碎いてから飲み込むようにしましょう。



### 窒息につながりやすい食品

~「事故防止及び事故発生時のためのガイドライン」より~

食品の形態・特性	食材	予防・注意点
丸い物、つ るっとした もの	プチトマト、ブドウ、さくらん ぼ、うずら卵、球形のチー ズ、カップゼリー、ソーセー ジ、こんにゃく	・1/4カットにして小さくする ・カップゼリーは上向きに吸い 込むため誤って気道に食べ物 が入りやすい。また、凍らせた り、こんにゃく入りゼリーなる と、さらに窒息の危険がある。 ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1cmに切った糸こんにゃくを使 用
粘着性が高い	白玉団子	つるつとしていて、噛む前に誤 嚥するので注意
固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	・硬くて噛み碎く必要がある ・4歳以上になってから
粘着性が高く、唾液を吸収し て飲み込みづらいもの	餅、ごはん、パン類、焼き芋、 カステラ、せんべい	・水分を摂って喉を潤してから 食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの	エビ、イカ、りんご、生の人 参、水菜	・小さく切る ・水菜は、1~1.5cmに切る ・イカは小さく切って加熱する と更に固くなるので注意
弾力があり噛み切りにくい もの	きのこ類(えのき、しめじ、舞 茸、エリンギなど)	1cm程度に切る
	グミ	・口に入れるのは1個ずつにす る
唾液を吸 収して飲 み込みづ らいもの	のり	刻みのりを、かける前にもみほ ぐしておく
	鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用。ま たは片栗粉でとろみをつける。
	ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
	煮魚	柔らかくしっかり煮込む

子どもたちが安全に食生活をおくれるように、ご家庭でも気をつけていただければと思います。