



令和7年10月7日  
乃木保育所  
栄養士 和田 智美

朝夕涼しくなり、秋らしい季節となりました。この時期は、日中との気温差が大きいため体調を崩しやすいので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。さて以前おたよりでもお知らせしておりますが、保育所給食では、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安心・安全な給食を提供しています。ご家庭でも調理の仕方、材料に配慮をお願いします。今月からお弁当の日を再開しますので、子ども達が大好きなお弁当を安全に楽しく食べられるように以下を参考に窒息防止にご協力下さい。

また、食事中に気を付ける事や窒息につながりやすい食品なども記載していますので参考にして下さい。



### お弁当を作るときの注意点について



#### ★のどに詰まりやすい食品に気を付けましょう。

①球体の食品（ミニトマト・球状のチーズ・ぶどう・うずらの卵・肉団子等）などの丸いものは年齢に関わらず、1/2や1/4カットしたものを入れましょう。

②カップゼリーは飲み込んでしまう恐れがあるので控えましょう。

★おかず、果物は、お子様が食べやすい大きさに切ってあげるといいですね。

★乳児さんはピック（爪楊枝）等の危険に繋がるものは控えましょう。

★十分に火を通してしっかり冷ましてから弁当箱に詰めましょう。

（涼しい季節になんでも食中毒には気を付けたいですね。）



#### ★食事中に気を付けたいこと

①正しい姿勢で食べましょう。（食道がまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っています。）

→椅子に深く座り、足は床につけ、背中を伸ばしましょう。

②食事の前にはお茶や水などの水分を摂りましょう。

→口の中や喉が渇いていると食べ物がうまく飲み込めなかったり、食材によっては口の中の水分がとられて誤嚥しやすくなります。寝起きのご飯や、お昼寝起きのおやつ等つまりやくなるので気を付けましょう。

③口の中に食べ物が入ったまま喋ったり、詰め込みすぎないようにしましょう。

④急いで飲み込みます、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

～日本小児科学会より～

食品の形態・特性	食材	予防・注意点
丸いもの つるっと したもの	弾力あり 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に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、肉類、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	・4歳以上になってから ・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。 ・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事ができるように、保育所とご家庭で手を取り合っていきましょう！