給食だより
お弁当について

令和８年４月１５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。「やったー、ハンバーグだ！」目をキラキラさせながら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、お弁当を作っていただく際のお願い事項をあげましたので、ご理解、ご協力をお願いします。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。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、使用を避けたり、調理の仕方を工夫して提供するようにしています。

◎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用しましょう。

★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。

★硬い豆類・枝豆はかみ砕く必要があるため、誤嚥の危険があります。柔らかく煮た煮豆であれば、年齢に合わせて刻むか潰すようにしてください。



２２日（水）はお弁当の日です。

★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いきます。）

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砕いてから飲み込むようにしましょう。



窒息を起こしやすい食品と注意点　～「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	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 ・１㎝に切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	・つるっとしていて、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	・硬くて噛み砕く必要がある ・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、1～1.5 ㎝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）	・１㎝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	噛みちぎりにくい	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	・豚肉との合挽肉で使用 ・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。