

令和８年１０月９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、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。



☆お弁当作りのポイント☆



★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。

（涼しい季節になっても食中毒には気を付けたいですね。）



今月のお弁当の日は10月15日（木）です。



ごはんがパクパクすすむ！

～手作り鮭ふりかけ～（離乳食９か月頃～）

【材料】
- 鮭切り身　２切
- 小松菜　１００ｇ
- 白ごま　大さじ２
- ごま油　大さじ１/２
- 醤油　小さじ１
- 水　大さじ２

【作り方】
①フライパンに鮭を入れ、水大さじ２を入れて蓋をして中火で加熱する。
②火が通ったら、取り出し身をほぐす。
③小松菜は茹でてみじん切りにする。ごま油で炒め、鮭、ごま、醤油を加えてさっと炒める。
※おにぎりに混ぜてもおいしいですよ！

★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 ・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、肉類、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	・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	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！