



10月 食育だより



令和2年9月29日

しんあい保育園

～お弁当に関するお願い～

10月28日(水)はお弁当の日です。先日、東京都八王子市でぶどう(大粒ピオーネ)を喉に詰まらせて窒息し、4歳の男の子が亡くなってしまいました。日本小児科学会は、「5歳未満の子どもにぶどうやミニトマトなど、ある程度の硬さがあり、滑りやすい果物や野菜を与える際は、4分の1以下に切る必要がある」と注意喚起しています。お弁当にミニトマトやぶどう、うずらの卵などの**球体のものを入れる際は、4等分に切ってから入れていただくよう、お願い致します。**

また、球体の食材以外にも喉に詰まらせやすいものがあります。保育園の給食では2歳半以下の子どもに関して、以下の表の通りの対応を行っております。**お弁当にも、以下のような対応で入れていただきますよう、お願いいたします。**2歳半以上の子どもに関しても、気を付けるべきものです。お弁当に入れると出来立てのものを食べるより硬くなったり、噛みちぎりにくくなったりしますので、**お子さんの咀嚼力に合わせて入れていただきますようお願いいたします。**ご家庭でも気を付けて与えてください。

どんな食べ物もどんな料理もしっかりと咀嚼できなければ、誤嚥や窒息の原因となります。子どもによく噛んで食べるよう伝え、咀嚼力が向上できるように「硬いものなるべく食卓に出し、あごを鍛える」「あまり噛んでいないと感じたら、硬すぎたり、柔らかすぎたりしていないか、食事を見直す」など、ご家庭でも配慮していただきますよう、お願い申し上げます。

・誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の保育園での対応

プチトマト	提供・栽培しない	
ぶどう・マスカット	皮をむいて4等分に切る	
うずらの卵	4等分して提供	
あめ	提供しない	
ラムネ・タブレット	すぐに溶ける性質のものを選んで食べさせる	
乾いたナッツ、節分豆	提供しない	
もち	提供しない	
白玉団子	じゃがいももちやさつまいももちで代用する	
おにぎりののり	きざみのりにする	
ソーセージ	縦半分に切る	
りんご(なし・柿)	すりおろすまたは薄切りにする	
ミニカップゼリー	お皿に出して、切って食べる。カップは子どもの手の届かないところに置く。	
炒めた肉	薄切りのしゃぶしゃぶ肉を使用する	
いか・たこ・えび	乳児には提供しない(家庭では小さくして食べさせる)	
こんにゃく	なるべくしらたきを使用する。板こんにゃくは1cm程度に小さく切る	

**意外と危険な食べ物…かまぼこ、練り製品、ミートボール、シューマイ、きのこ、
熟れた柿やメロン、いも類、パン、ごはん、ゆで卵、油揚げなど…**

～お弁当作りのポイント～

- ・衛生管理に注意して、汁気の少ないものを入れ、冷ましてからふたを閉めましょう。
- ・子どもの小さな口でも一口で入り、噛みやすい硬さと大きさにしたものを入れましょう
- ・おかずもごはんも冷めると硬くなりやすいので、気をつけましょう
- ・ごはんはおにぎりにすると食べやすくなりますが、のりをつけると噛みちぎりにくくなり、喉に詰まる原因となります。のりをつけるなら、きざみのりにしましょう
- ・子どもが好きな食べ物を1品は入れましょう
- ・子どもの食欲に合わせて、ちょうどいい量にしましょう



幼児…楽しくおいしく食べられるようにする

乳児…食べやすさ重視！キャラ弁などは食べづらかったり、可愛すぎて食べられなくて残してしまうことも…

5日献立(ちゅんちゅん職員イチオシ)

ごはん ハンバーグきのこソース フロッキー
こぶきいも かきたま汁 梨

夕食時はテレビを消し、1人ずつ、その日にあった良かったこと、嬉しかったことを話すことにしています。短い時間ですが、家族団らんの大事な時間で、また明日も頑張ろう！とパワーをもらえます。

27日献立(さくらんぼ職員イチオシ)

ロールパン マカロニグラタン フロッキー
たまごスープ ヨーグルト

さくらんぼ組は毎日違うお友だちが登園するため、保育園の子に比べると好き嫌いが多いです。苦手な食べものも1口から頑張れるよう、無理のないように進めています。

嗜好調査のご協力ありがとうございました！

集計結果は後日配布しますのでご覧ください。