

5月の食育だより



令和8年4月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

新年度がスタートして早くも1カ月が経とうとしています。園での生活に慣れてくる頃ですね。園では安全のために提供を控えている食材があります。お弁当に入れるものの注意点と一緒にご案内します。

5月15日は親子遠足です。お弁当の準備を忘れずをお願いします。

- ◎ミニトマトやうずらの卵、肉団子はお弁当に入れやすい食材ですが、丸のままでは窒息の可能性があり危険です。入れる場合は月齢に合わせ、4分の1などにカットして入れましょう。
- ◎ウインナーも皮がツルっとしているので、のどに詰まりやすい食材です。輪切りにしても窒息のリスクがありますので、半月切りなどにして入れましょう。
- ◎おにぎりなどに使用する海苔は、大きいままだと唾液を吸収してのどに詰まりやすいです。きざみのりやかみ切れるタイプの海苔を使用するようにしましょう。
- ◎お弁当に使用するピックは、誤食やけがなどの危険性があります。使用する場合は注意するよう、ご家庭でお子様にお声掛けください。



園で使用していない食材について

餅や団子

園では窒息防止のため、餅や団子は提供していません。12月の「もちつき」では、柔らかい餅に触れたり、匂いを嗅ぐ体験や、関連する行事について学びます。試食は行いません。

ミニトマトや枝豆

ミニトマトや枝豆などの皮があり、ツルツルと丸い食べ物は不意に飲み込んでしまう危険性があるので園では提供していません。給食で提供するトマトは大きいトマトを湯むきし、月齢に合わせた大きさで提供しています。

ポップコーン

窒息の危険性があるとして、日本小児科学会が4歳未満の子供にはポップコーンを与えないように呼び掛けていることを受け、園ではポップコーンの提供していません。

大豆

豆まきに使用する乾燥した豆は窒息の危険性があるので使用しませんが、大豆の水煮は提供しています。

球形の個装チーズ

こども家庭庁より使用を避ける食材の中に球形チーズも含まれていることを受け、園では球形チーズは提供しません。チーズは球形ではないものを提供します。

りんご・梨の提供について

国のガイドラインに沿い、1歳6ヶ月までの園児にりんご・梨を提供する際には下記のような対応をしています。

・0歳児(すみれ組)

1年を通して加熱して提供。

・1歳児(たんぽぽ組)

3月生まれの園児が1歳6ヶ月になる9月までは加熱して提供。

(10月より生のりんご・梨を月齢に合わせて皮をむき、カットして提供します。)



5月2日は八十八夜です

八十八夜(はちじゅうはちや)とは立春から数えて88日目のことで、春から夏への節目の日とされています。この日に新茶を飲むと1年災い無く過ごせると言われています。1日の給食ではおやつにお茶クッキーを提供します。

5月5日は端午の節句です

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわもち」を食べる習慣があります。「ちまき」には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また「かしわもち」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



生活リズムがんばりカード配布のお知らせとお願い

実施日 5月8日(金)～5月12日(火)

5月7日に生活リズムがんばりカードとシールを配布します。お子様と一緒に確認し、シールを貼ってください。「夜早く寝たかな?」「朝早く起きたかな?」「朝ごはんを食べたかな?」「ウンチがでたかな?」を、子どもと保護者の方が一緒に確認し、できたら○へ、できなかったら×へシールを貼ってください。5月14日(木)までにクラス担任に提出してください。(すみれ組は実施しません。)ご協力をお願いします。