



令和6年5月 きゅうしょくだより



これからの時期は暖かくなっていくのと同時に、食中毒が増える季節にもなります。

3・4・5歳児クラスではお弁当日があります。今月は弁当作りのポイントについてお知らせします。(桃組は10・11月のみお弁当日があります。)

## お弁当作りのポイント



### ・お弁当箱は清潔なものを使いましょう

洗うときは部品を取り外し、すみずみまで洗いましょう。洗った後は、十分乾かしましょう。

### ・おにぎりを作る時は、ラップやビニール手袋を使いましょう

手の皮膚や傷口、手荒れ部分は食中毒を起こす細菌を保菌しています。

ラップや使い捨て手袋を使うようにしましょう。



### ・しっかり加熱しましょう

おかずはしっかり中心部まで加熱することが大事です。火を通さなくても食べられるハムやかまぼこも、できるだけ加熱料理するようにしましょう。

### ・詰める時はおかずの水分や汁気をしっかり切りましょう

水分が多いと細菌が増えやすくなります。他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りカップを活用しましょう。特に梅雨時期や夏場は、使い捨てカップを利用しましょう。

### ・お弁当におかずを詰める時は、十分に冷まして、清潔な箸で詰めましょう

ごはんやおかずは温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます。ごはんやおかずを十分冷ましてから、清潔な箸で詰めましょう。

### ・お弁当を長時間持ち歩く時は、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう

暖かいところに置いておくと、細菌が増えます。なるべく涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。

農林水産省HP 参照

## お弁当作り、こんなことにもご注意ください

○食品の形状や特性によっては、食べたり飲んだりしようとした時に、食べ物が食道ではなく気管に入ってしまうことがあります。特に注意が必要な食べ物については、ご家庭でも、お弁当作りの際にも、細かく切るなどご配慮ください。(プチトマト、ウインナーなど)

○具体的な配慮などについては、下記をご参照ください。



○給食での使用を避けるまたは配慮をしている食材

食品の形態・特性	食材	配慮や対策	給食での提供の有無
口に入る大きさで、球形の食品 (吸い込みにより気道をふさぐ危険がある)	いちご	四等分するなど小さくし、食べている様子に気をつける	有
	プチトマト	四等分するなど小さくし、食べている様子に気をつける 皮も口に残るので注意する	無
	ぶどう		
	さくらんぼ	四等分するなど小さくし、食べている様子に気をつける	無
	乾いたナッツ 節分豆	5歳以下の子どもには食べさせない	無
	あめ類・ラムネ	口に含むものは食べさせないことが望ましい 食べている間は動き回らないよう注意する	無
	球形の個装チーズ	球形のものは食べさせないことが望ましい 詰まらないように加熱する、形状に注意する(スライスチーズ等)	無
うずらの卵	四等分するなど小さくし、食べている様子に気をつける	無	
食品の形態、特性	食材	配慮や対策	給食での提供の有無
粘着性が高い 食材	白玉団子	つるつるしているため、噛む前に誤嚥する危険があり、また粘着性もあるため提供しないことが望ましい	無
	餅		行事食で提供 (低年齢の子どもにはくず餅を提供)
固すぎる食材	いか	小さく切って加熱するとさらに硬くなるので提供しないことが望ましい	無

○0、1歳児には提供をさける食材(咀嚼機能が未熟なため)

食品の形態、特性	食材	配慮や対策	給食での提供の有無
固く噛み切れない食材	えび・貝類	小さく切る	無
噛みちぎりにくい食材	おにぎりの焼き海苔	噛み切れずに喉に入ってしまうことがあるので、きざみのりに替えることが望ましい	きざみのりを提供

### ○調理や切り方を工夫する食材

食品の形態、特性	食材	配慮や対策	給食での提供の有無
弾力性や繊維が固い食材	こんにゃく	1cm程度に切る、または糸こんにゃくに替える	糸こんにゃくを提供
	ソーセージ	輪切りにすると半球形になり、喉に詰まることがあるため、縦半分にカットしてひと口大にする	縦半分に切り、ひと口大にして提供
	えのき・しいたけ しめじ・エリンギ	1cm程度に切る	1cm程度に切って提供
	わかめ	細かく切る	細かく切って提供
	水菜	1cm～1.5cmに切る	細かく切って提供
唾液を吸収して飲み込みづらい食材	鶏ひき肉のそぼろ煮	他の食材と混ぜ合わせて使用することが望ましい	有
	ゆで卵	細かくし、何かと混ぜるとよい	無
	煮魚	味をしみ込ませ、柔らかくしっかり煮込む	有
	のりごはん (きざみのり)	子どもの状態(月齢など)によっては、もみほぐし細かくする	有

### ○食べさせる時に特に配慮が必要な食材

食品の形態、特性	食材	配慮や対策	給食での提供の有無
特に配慮が必要な食材 (粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい食材)	ごはん	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分をとって、のどを潤してから食べる</li> <li>つめ込みすぎない</li> <li>よく噛む</li> </ul>	有
	パン類		有
	ふかし芋・焼き芋		有
	カステラ		無

### ○果物について

食品の形態、特性	食材	配慮や対策	保育所での提供の有無
咀嚼により細かくなっても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすい食材	りんご	切り方によっては喉に詰まるので、年齢に合わせた提供の仕方を工夫する	有 1歳児まで薄くスライスする (離乳食は加熱して提供)
	梨		
	柿	滑りやすく噛む前に喉に入ってしまうことがあるため、離乳食はりんごに代替えするのがよいとされている	有 (離乳食は提供しない)

また、姿勢や食べ方によって、食べたり飲んだりしようとした時に食べ物が食道ではなく気管に入ってしまうことがあります。

## 安全な「食べ方」のポイント

- ・ 食べることに集中する。・ 遊びながら食べたり話したりしない。

ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志に合ったタイミングで食べさせましょう。

- ・ 姿勢を整える。

正しく座っているか注意しましょう。

- ・ 水分をとって、のどを潤してから食べる。

汁物などの水分を適切に摂らせましょう。

- ・ 食べやすい大きさにする。・ つめ込みすぎない。

子どもの口にあった形状・量で与え、飲み込んだことを確認しましょう。

- ・ よく噛んで食べる。



食事が安心・安全に食べられるよう、ご家庭でもご参考にしてください。



### 旬の食材 ～5月の献立～

グリーンピース（生）・さやいんげん・甘夏みかん・いちご・グリーンアスパラ・そら豆・すずき・甘夏みかん・ソースオレンジ・デコポン など

\*毎月の「きゅうしょくだより」で、その月に使用する旬の食材をお知らせしますので、ご家庭でお試しくださるようお願いいたします。

