



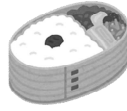
令和7年5月 きゅうしょくだより



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、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。(桃組の弁当日は、3月のみです。)

弁当作りのポイント



・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、すみずみまで洗う。洗った後は、十分乾かす。

・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るので、ラップや使い捨て手袋を使用する。



・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。火を通さなくても食べられるハムやかまぼこも加熱調理をする。

・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るので、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する。特に梅雨時期や夏場は、使い捨てカップの利用が望ましい。

・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、傷みの原因となるので、十分冷ましてから清潔な箸で詰める。

・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るので、なるべく涼しいところに保管して、早めに食べる。

参考：農林水産省ホームページ

弁当作り、ここにも注意！！

○食品の形状や特性によっては、食べたり飲み込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、ご家庭で弁当作りをする際に、細かく切るなどしてご配慮ください。(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 枝豆・大豆	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		
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

〇〇、1歳児には提供を避ける食材（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

〇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 そばろ煮	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

〇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	・水分をとって、のどを潤してから食べる ・つめ込みすぎない ・よく噛む	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たとしても食塊の固さ、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、単体での提供はせず、小さくして(千切りなど)他の食材と混ぜて提供する	有 (離乳食は提供しない)

参考：こども家庭庁

消費者庁ホームページ 等

安全な「食べ方」のポイント

- ・食べることに集中し、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、子どもの意志に添い、無理のない範囲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。

- ・食べやすい大きさの食材を詰め込まないようによく噛んで食べる

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。



食事が安心・安全に食べられるよう、ご家庭でも参考にしてください。



旬の食材 ～5月の献立～

グリンピース（生）・さやいんげん・グリーンアスパラ・そら豆・すずき・いちご・甘夏みかん・サウスオレンジ・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、ご家庭でも試していただきますようお願いいたします。

