



令和8年5月 きゅうしょくだより

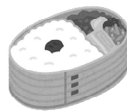


保育所・認定こども園での生活が始まり一か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れ、友達と一緒に給食を食べることを楽しめるようになってきた頃かと思います。一方で、緊張がほぐれると同時に疲れが出やすくなる時期でもあります。子どもたちの食欲や睡眠の様子など、日々の変化に気を配りながら、体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。

また、これから気温が上がるにつれ、食中毒が増えやすい季節になります。ご家庭でも食品の取り扱いや保存方法にご注意ください。

3・4・5歳児クラスでは、6月～9月を除き、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（2歳児クラスは、3月のみ弁当日）。

【弁当作りのポイント】

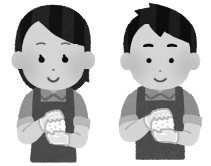


- ・弁当箱は、清潔なものを使いましょう

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有しているため、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。

- ・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	こども家庭庁・消費者庁が示す配慮や対策	箕面市立保育所・認定こども園における給食での提供の有無と配慮
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	四等分して提供
	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	なし
	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	なし
	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	なし
	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	なし
	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)	なし
	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	なし
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	なし
	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	なし

○0、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	こども家庭庁・消費者庁が示す配慮や対策	箕面市立保育所・認定こども園における給食での提供の有無と配慮
固く噛み切れない食材	えび・貝類	小さく切る	なし
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	こども家庭庁・消費者庁が示す配慮や対策	箕面市立保育所・認定こども園における給食での提供の有無と配慮
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、さらに横に細かく切って提供
	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	他の食材と混ぜ合わせて使用
	ゆで卵	細かくし、何かと混ぜるとよい	なし
	煮魚	味をしみ込ませ、柔らかくしっかり煮込む	柔らかくしっかり煮込んで提供
	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	きざみのりを提供

○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	こども家庭庁・消費者庁が示す配慮や対策	箕面市立保育所・認定こども園における給食での提供の有無と配慮
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		あり
	パン類	・水分をとって、のどを潤してから食べる	おやつで提供 見守りや注意喚起を実施
	ふかし芋・焼き芋	・つめ込みすぎない ・よく噛む	おやつで提供 見守りや注意喚起を実施
	カステラ		なし

○果物について

食品の形態、特性	食材	こども家庭庁・消費者庁が示す配慮や対策	箕面市立保育所・認定こども園における給食での提供の有無と配慮
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工夫を工夫する	子どもに合わせた形状で提供 (1歳児までは薄くスライスして、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	なし

参考：こども家庭庁、消費者庁ホームページ 等

【誤嚥事故防止のための食事提供のポイント】

- ・ ゆとりのある時間を確保して、よく噛んで食べるように伝えましょう
- ・ 食事の時は、水分を摂らせて、喉を潤すようにしましょう
- ・ 食事中に「眠くなる」「怒る」「泣く」場合は、食事を中断しましょう
- ・ 「遊びながら」「しゃべりながら」食べないように伝えましょう
- ・ 食事中は、子どもを驚かせないようにしましょう
- ・ 飲み込めずに口の中に残っているものがある際は、無理に飲み込ませず、吐き出させましょう
- ・ 正しい姿勢で食べることを伝えましょう

参考：「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」

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～

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

