

# 食育だより 5月号

巣子保育園 R7.4.30 発行

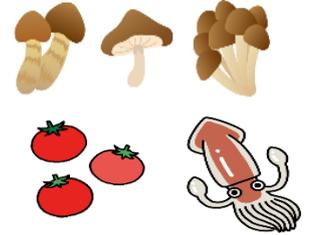
新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。子どもたちは園庭で泳ぐこいのぼりのように、元気いっぱいに遊びや活動を楽しんでいます。

春の食材が多く出回る時期ですので、給食でたくさん味わっていきたいと思います。

## 子どもの誤嚥に注意！

誤嚥とは、異物や食べ物が誤って喉や気管に入ったり詰まったりすることです。

- 丸くツルツルしたもの → 大きさによって1/2か1/4に切る。  
(ミニトマト、さくらんぼ、ぶどうなど)
- 弾力性があったり、繊維が固い食材 → 小さく切って食べさせる。  
(きのこ・水菜・わかめなど)
- 噛み切れないもの(ウインナー、海苔、肉など)  
→ ウインナーは縦に半分に切る。海苔は刻む。肉は食べやすい大きさに切る。
- 固いもの(イカ、タコ、貝類、りんごなど) → 小さく切る。  
りんごはひと口サイズに切り加熱する。
- 粘着性のあるもの(団子、餅)、形が丸いもの(飴、球状のチーズなど)  
→ 乳幼児には与えないようにしましょう。



## 食べさせ方にも気をつけよう！

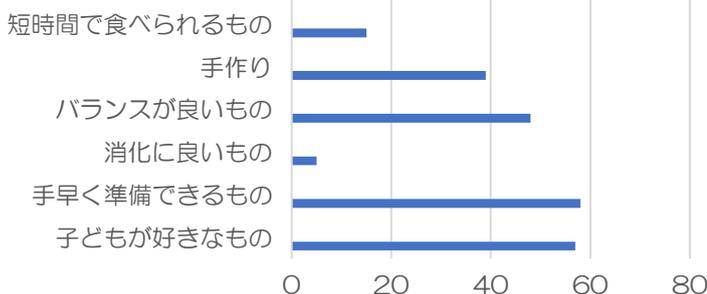
- ひと口の量を少なくする → ひと口の量が多いと誤嚥しやすくなります。たくさん詰め込まないように、食べさせるときはひと口量に気をつけましょう
- 遊び食べをさせない → 食べ物を口に入れたまま歩いたり、寝転がって食べると誤って気管に入ることがあります。椅子に座らせて食べさせましょう。
- 水分と一緒に摂りましょう → 乳幼児期は食べ物を唾液と混ぜて飲み込むことが難しいため、水分を摂りながら食べさせましょう。

食べている間は子どもの様子を見守りましょう。  
園の給食では誤嚥に繋がりやすい食べ物の調理や切り方の工夫をし、提供しています。



## 食事調査書(アンケート)のご協力 ありがとうございました

食事作りで気をつけていること  
(複数回答可)



アンケートを参考に、  
簡単・時短・栄養抜群の  
レシピの発行をして  
いきたいと思ひます。

苦手な食べ物の結果は  
以下の通りとなりました。  
家庭での苦手な物を食べる  
工夫として、細かく刻む、  
好きなものに混ぜるが  
多く、さまざまな工夫を  
されているのがわかり  
ました。

### 苦手な食べ物

《1~2歳児》

- ① 野菜 ②きのこ ③高野豆腐

《3~5歳児》

- ① 野菜 ②きのこ ③貝類