



# きゅうしょくだより

令和7年1月

かんのん町保育園

## 明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願ひ致します。

### 春の七草

1月7日は、お正月で疲れた胃腸を休める日  
お腹に優しい七草粥を食べるといいとされています。

#### ☆春の七草☆

- 1、せり      2、なずな      3、ごぎょう
- 4、はこべら      5、ほとけのざ
- 6、すずな（かぶ）      7、すずしろ（だいこん）

給食では、七草粥風のおにぎりをおやつに食べる予定です。

食事やおやつの前には…

### 寒くてもきちんと手洗い

寒い季節の水での手洗いはさっとすませ  
たくなりますが冬場の手洗いは、かぜ予防  
に効果的ですのでしっかり洗うようにし  
ましょう。

洗い残しが多い指先、指の間、手首は特に  
念入りにしましょう。

## 誤えん・窒息事故から子どもを守るために

子どもは、かむ力や飲み込む力が弱く、年齢によっては奥歯が生えそろっていないため、誤えんや窒息のリスクが高くなります。食品の選択や、調理の工夫で事故を予防しましょう。

### 誤えん・窒息事故防止のための注意ポイント

- 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。  
小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。



「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!—気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで—」(消費者庁)より抜粋

どんな食べ物でも誤えん・窒息の可能性はありますので、子どもの発達に合った食材の切り方や大きさ、やわらかさにすることが大切です。また、安全な食べ方を身につけるために、様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人と一緒に食べながら、骨や種の出し方、よくかむ事などを伝えていきましょう。