



1月食育だよ!

2021年1月あいせん保育園

あけましておめでとうございます。年末年始はどのようにご家族と過ごされたでしょうか。
早寝・早起・バランスのよい食事、体調を整え、今年も元気に過ごしていきましょう。

新しい年を迎え、日本の食文化にちなんで献立を取り入れています。

～6日は「お正月献立」七草に合わせて7日に「雑炊」、鏡開きに合わせて12日に「おしるこ」～
冬が旬の野菜、白菜やほうれん草や小松菜、などの葉菜類は、火を通して食べるとカサが減って、
沢山食べられます。今月は、ほうれん草は「ビビンバ」「おかか和え」小松菜は「雑炊」「納豆和え」
白菜は「サラダ」「スープ」にして味わいます。

大根、かぶ、ごぼう、里芋、長ねぎなどの根菜類は、体の中から温める効果があるので積極的に
にとりたいものです。



給食の誤えん・窒息事故防止対策について

保育園の給食では、誤えん・窒息事故を防止するため次の食品は使用していません。

**プチトマト、乾いたナッツ、節分の鬼打ち豆、枝豆、うずら卵、あめ類、ラムネ、キャンディ、チーズ、
さくらんぼ、もち、白玉団子、いか、ミニカップゼリー。**

どんな食べ物でも、誤えん・窒息の可能性があるので、咀嚼力など子どもの発達に合った調理方法や
調理形態にすることが大切です。子どもの成長に合わせて、食材の切り方や大きさを変えていきましょ
う。また、就学までに様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人が見守る中で、安全な食べ方（骨
や種の出し方、皮の剥き方等）を伝えていきましょう。

家庭でもできる配慮の例

プチトマト	球形は危険なので、4等分にする
えび、貝類	固くかみ切れないので、2歳くらいまで使用をさける
こんにやく きのこ類	弾力性や繊維の固さが食べにくいので、細かく（1cm）切る こんにやくは糸こんにやくで代用し刻む
ゆで卵	唾液を吸収して飲み込みづらいので、細かくし何かと混ぜて使用する
煮魚	唾液を吸収して飲み込みづらいので、煮汁を多めにしやわらかく煮る
りんご、梨	細かくなっても固さがあるので、離乳完了期くらいまで加熱する
ごはん、パン類 ふかし芋、焼き芋 カステラ	粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいので、水分を取って喉を湿ら せてから食べる、詰め込みすぎない、よく噛む等の注意が必要

誤えん・窒息事故防止には、食事中に注意したいポイントもあります。

2月の食育だよりで紹介します。