



きゅうしょくだより



令和 8 年 2 月 1 日
くろかわのぞみ保育園
No.167

まだまだ寒い日が続いています。季節を分けるという意味の節分は、季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。温かいものや、栄養バランスの良い食事で、寒さを乗り切りましょう。

先月はそら組で豚汁作りのクッキングを行いました。今月は節分につき・そら組で恵方巻きを作ります。



旬の食材と献立



●さわら

さわらは、鯖などと同じく青魚に分類され、クセがない味わいが特徴です。冬には脂がのって少しこったり、春にはやわらかくてあっさりと、季節によって味の違いが楽しめます。天ぷらやムニエルもおすすですが、保育園では、ねぎや白胡麻と一緒に甘辛く焼いた「魚の香味焼き」で味わいます。



献立の紹介



●節分（2月3日）にちなんで、いわしを使用した「魚のかば焼き風」、大豆を使用した「なら茶めしの焼きおにぎり」を取り入れました。



●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト
おやつ部門にてかわさきそだち賞を受賞した、のらぼう菜を使用したスコーン「菜っちー」を献立に取り入れました。



安全に食べるために

誤えん・窒息事故を予防するために、保育園で配慮しているポイントを紹介します。

子どもの年齢や月齢によらず、普段食べている食材が窒息の可能性があることを認識して、食事の介助や見守りを行いましょう。

食事をする際に注意すべきポイント

※ 以下の状況は、誤えん・窒息が起きやすくなります。この状況になっていないか、確認しましょう。

- 食事中に遊ぶ、泣く
- 仰向けに寝た状態で食べる
- 歩きながら食べる
- 食べ物を口に入れたまま会話する
- 食事中におどろかせる
- 早食いをする
- 眠りそうになる



「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」
（こども家庭庁）より抜粋

誤えん・窒息事故防止のための注意ポイント

- 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合った タイミングで与える。
- 汁物などの水分を適切に与える。
- 正しく座っているか注意する。

「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」（内閣府・文部科学省・厚生労働省）より抜粋

【正しい姿勢の目安】



足の裏が床にしっかり着くようにすると、腰が安定し、正しい姿勢が保ちやすくなります。