

# きゅうしょくだより

令和8年1月 なかのしまのぞみ保育園



## 旬の食材と献立



### ●小豆

あんこの元となる小豆は、鬼が苦手な赤色であることから、悪いものを払う力があると言われています。身体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB群など、身体に必要な栄養素も豊富に含まれています。今月はあんバターサンドとして、子どもにも食べやすいおやつで登場します。



## 献立の紹介



行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

- お正月のおせち料理にちなみ、松風焼き・炒めなます・ごまめを入れました（6日）。
- 七草粥にちなみ、すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を使った雑炊を入れました。（7日）。
- 11日の鏡開きにちなみ、もち米を使った中華おこわを入れました（9日）。
- 小正月にちなみ、小豆を使ったあんバターサンドを入れました（15日）。



## 食事の安全を守るヒント ~誤えん・窒息予防のために~

子どもは、噛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。

### 家庭でも気をつけたい配慮のポイント

乾いたナッツ・豆類 (節分の鬼打ち豆)	球形という形状が、吸い込みにより気道をふさぐことがあるので使用を避ける
プチトマト・ぶどう うずらの卵 球形の個装チーズ	球形は危険なので、4等分にする 球形の個装チーズは加熱すれば使用可
えび、貝類	固く噛み切れないで、2歳くらいまで使用をさける
こんにゃく・きのこ類 ソーセージ	きのこは弾力性や繊維の固さが食べにくいので、細かく（1cm）切る こんにゃくは糸こんにゃくで代用し刻む ソーセージは縦半分に切って使用
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
おにぎりの焼き海苔	噛みちぎりにくいので、きざみのりをつける
りんご、梨、柿	細かくなつても固さがあるので、やむを得ずに提供する際は離乳完了期くらいまで加熱する（離乳期の柿は控える）
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



「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」（こども家庭庁）より抜粋