



きゅうしょくだよい

聖隸のあ保育園 2025年3月

早いもので今年度も最後の月になりました。子どもたちの健やかな成長を願い、美味しく食べられて喜び姿を想像しながら日々食育に取り組んでいます。今年度も、絵本献立やお料理で全国制覇などを実施してきましたが、少しでも食に興味をもち、楽しんでもらえるお手伝いができていたのなら嬉しく思います。

食べものによる窒息事故を防ぐ

小児では、歯の発育や摂食機能（食べ物を見て、口腔内に取り組み、咽頭と食道を経て胃に入るまでの過程）の発達の程度、食べる環境等によって、のどに詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、あわてて食べるなどの食べ方や行動が原因になることもあるので、食べる時に遊んでいたり、泣いている時には食事を促すことがないよう私たち大人が、配慮していきたいですね。

特に注意したい食品の特徴



球形と球状の食材
(ミニトマト、乾いた豆、アメなど)



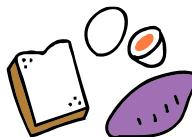
粘着性が高い食材
(餅、団子など)



固すぎる食材
(いか、えびなど)



弾力がある食材
(こんにゃく、練り物、ウインナーなど)



唾液を吸い飲み込みにくい食材
(パン、ゆで卵、さつまいもなど)



固さや切り方によってつまりやすい食材
(りんご、梨、柿)

食事の際に気をつけたいこと

遊びながら食べる



車の中で食べる（揺れ・急停車のリスク）



泣いている時



子どもだけでの食事
(きょうだいでふざける、強要など)



食べ物が口に入った状態の会話



眠くなった時
(寝ながら食べる)





今月は、ご飯が進むレシピをご紹介します。

チキンチキンごぼう

カリっと揚げた鶏肉と甘辛いタレがよく合います

材料	幼児 5人分
鶏もも肉（一口大）	150g
ごぼう	100g
片栗粉	大さじ1と1/2
揚げ油	適量
-調味料-	
醤油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

作り方
① 調味料は軽く混ぜ、鍋やレンジで加熱しておく。
② ごぼうは薄くなめ切りにして、水につけておく。
③ 鶏肉と水を切った②に片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げる。（又はフライパンに少量の油を入れて揚げ焼きにする）
④ ①に③をよく混ぜて味を絡ませる。
* 鶏肉は中までしっかりと加熱してください。
* 味付けは月齢に応じて加減してください。



ツナみそ焼きおにぎり

簡単にできるので、ぜひ親子でつくってみてください

材料	作りやすい分量
ご飯	2合分
長ねぎ	10cm
シーチキン	1/2缶
-調味料-	
味噌	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2

作り方
① 長ねぎはみじん切りにする。
② 調味料の味噌とマヨネーズを混ぜておく。
③ ②に①と油をきったシーチキンを加えて混ぜる。
④ ご飯をお好みの形に握る。
⑤ 握ったご飯の上に③をぬる。
⑥ 焦げ目がつくまでトースターで4~5分程度焼く。

