



給食だより

令和 8 年(2026 年) 9 月

八王子市保育幼稚園課 栄養士

💡 9 月は子どもの安全と安心のための事故防止取り組み月間です

八王子市では、9 月を「八王子市幼児教育・保育施設における子どもの安全・安心月間」と定め、その取り組みの一つとして子どもの誤嚥・窒息予防のための食育・啓発を強化しています。

💡 誤嚥・窒息に繋がりやすい食材とは??

誤嚥を起こしやすい食材と、公設公営保育園で行っている調理の工夫をまとめました。

主な食品	食品の特徴	調理の工夫
ミニトマト 	表面がつるつるで球形 のどに滑り込みやすい	1/4 に切り、加熱して提供。
むき枝豆、そら豆 	表面がつるつるで球形 のどに滑り込みやすい	細かく刻む。
ぶどう、 うずらのたまご 	表面がつるつるで球形 のどに滑り込みやすい	公設公営保育園では、誤嚥防止の観点から提供しない。ご家庭で食する際は 1/4 に切る。
いか、たこ 	かみ切りにくい	すり身を使う。 フードプロセッサー等で細かくする。

特にアメなどの菓子類や豆・ナッツ類を与えることによって生じる誤嚥事故が多く、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ようにと消費者庁より注意喚起がされています。

このほかにも、注意が必要な食材として、りんご、梨、柿などがあります。咀嚼により細かくなったとしても口の中でまとまった食べ物の固さや切り方によってつまりやすい食材です。保育園ではこれらを 2 歳児クラスからの提供とし、低年齢児に提供する際は、薄くスライスするか、加熱して軟らかくしています。



おうちでよく噛むためのポイント

① 食材の切り方や調理後の固さを工夫してみる

子どもの歯や口の成長・発達に合わせて、食材の形や大きさを調節しながら、噛み切りにくいもの(肉、こんにゃく、きのこ、えび、いか等)は薄切りに、やわらかくなるもの(野菜類等)は大きめの一口大に切るなど工夫してみましょう。

② 固さの異なる食材を使ってみる

繊維質・噛みごたえのある食材

やわらかくなる食材

煮物 汁物 サラダなど



噛みごたえの異なる食材を組み合わせ、噛むと美味しさが増すような調理の工夫も大切です。また、汁物・主菜・副菜をとりそろえると、違う食感が増えてよく噛むようになります。

③ 何回噛んでいるか確認してみる

現代人のひと口に噛む平均回数は10回～20回ですが、理想は30回以上です。

④ 味付けは薄味にする

薄味にすると、食材本来の味を味わいながら食べるため、よく噛むことにつながります。

保育園では、このよく噛むための4つのポイントを押さえて給食を作っています。また、紙芝居やパペットを用いて「噛むこと」についての食育活動を実施しています。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

食事をひと口で30回以上噛んで、より一層健康を目指しましょう！

参考:

「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)。

「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！一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 令和3年)