

給食だより

令和6年(2024年)9月
八王子市
子どもの教育・保育推進課
栄養士

今月の給食だよりでは先月に引き続き、誤嚥・窒息予防について保育園の取り組みや幼児の食事への配慮などを紹介いたします。

🍄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

八王子市では9月を「子どもの安全と安心のための事故防止取り組み月間」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。

🍄かみかみメニューの提供&咀嚼指導

9月は子どもたちによく噛んで食事することを伝えるため、噛み応えがあり様々な食感を楽しめる「かみかみメニュー」を実施します。今年のかみかみメニューの献立は次の通りです。

副菜

コリコリ食感！
エリンギきんぴら

主食

噛むとプチプチ！
麦ごはん

主菜

パリッと焼き上げた
鮭の塩麴焼き

汁物

玉ねぎしやしきやしき
じゃがいもと玉ねぎの
みそ汁

エリンギきんぴら

材料(大人2人、子ども1人分)

ごぼう 80g(1/3本・30cm程度)
にんじん 80g(1/2本程度)
エリンギ 80g(1本)
ゴマ油 12g(大さじ1)
砂糖 25g(大さじ3弱)
料理酒 16g(大さじ1強)
しょうゆ 25g(大さじ1.5弱)

作り方

- ① エリンギ、にんじんを短冊切りにする。ごぼうをさがぎにして水にさらす。
- ② フライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ③ 具材に火が通ったら、砂糖、料理酒、しょうゆを加えて煮詰め合わせる。


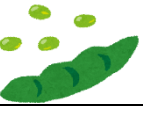





ごぼうやにんじんを下茹でするか、レンジで加熱してから炒めると食べやすくなります。



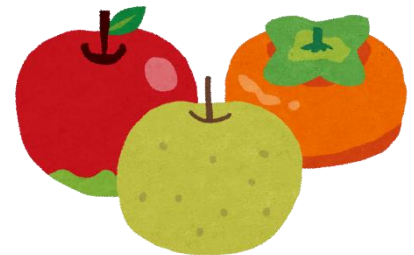
誤嚥・窒息に繋がりやすい食材とは？

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	1～2歳児は1/4、3～5歳児は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	細かく砕く。
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にカットする。
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で細かくする。
ひき肉 	ばらばら、ぱさぱさしている	片栗粉などとろみをつける。

特に飴などの菓子類や豆・ナッツ類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、咀嚼により細かくなっても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすい食材としてりんご、梨、柿などがあります。保育園でこれらを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たものを提供しています。



成長とともに咀嚼する力も養われていくため、ご家庭ではお子さんの様子を見守りましょう。

参考：
「教育・保育施設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)