

きゅうしょくだより

令和8年 8月号
南水元いろは保育園
栄養士 富岡

去年に引き続き、今年も早い時期から真夏日を記録し、猛暑となりそうですね。
熱中症を防ぐために、のどが渇く前に麦茶や甘味のない飲み物で水分補給をしましょう。
暑いとついつい飲みすぎてしまう冷たい飲み物や食べ物は、夏バテや食欲減退の原因となります。
摂りすぎに注意してバランスのとれた食事と睡眠を心がけましょう。

☆誤嚥・窒息に気をつけましょう☆



毎日の食事はもちろんのこと、お菓子や果物など、子どもに食べ物を与えるときは以下のことを気にかけてあげることで、誤嚥・窒息事故を減らすことができます。



- 必ず大人が見守っている中で食べさせる
- 子どもの口の大きさに合った量を与える（一回で多くの量を与えすぎない、次から次へと口に運ばない）
- 適切な大きさに切って、よく噛んで食べさせる
- 小さく切る時は、なるべく縦長に切る
- 食事に驚かせない
- 歩きながら、遊びながら、テレビを見ながらなど、〇〇しながら食べさせない
- 正しく座っているか確認する（仰向けなどの状態で食べさせない）
- 泣いた後に大きく息を吸い込んだり、驚いたとき、眠いときなどに食べ物が気管に入り誤嚥が起こるため落ち着いてから食べさせる
- 固い豆類・ナッツなどは、気管に入ると肺炎を起こし最悪の場合は命に関わる危険もあるため3歳までは食べさせない
- 寝起きの口腔内が渇いた状態や、ごはん・芋類・パンなど唾液を吸収して、飲みこみづらい食材を食べるときは水分をよくとってから食べさせる

誤嚥に注意が必要な食材・切り方

★2歳までの食材の大きさは、小指の先から第一関節くらいまでの大きさにする

★丸くてつるつとしている食べ物は

3歳未満は1/4以下、3歳以上は半分以下に切る

★きのこ、しらたき、水菜、もやしなど

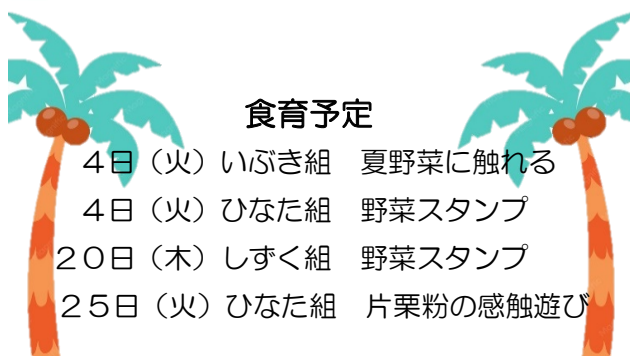
噛み砕きにくいものは1cmくらいの長さに切る

★りんご、梨、柿などの食塊が固い食べ物は薄く切る（完了期までは加熱する）



行事食予定

21日（金）お誕生日献立



食育予定

4日（火）いぶき組 夏野菜に触れる

4日（火）ひなた組 野菜スタンプ

20日（木）しずく組 野菜スタンプ

25日（火）ひなた組 片栗粉の感触遊び