

# きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～  
2024.11.1

<11月号>

長い夏が続きましたが、朝晩は肌寒い日も増え秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さや感染症に負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりしましょう。



旬！みかんを食べよう  
給食でも登場している「みかん」の美味しい季節になりました。みかんはビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。



## 食品による窒息を防ごう

1歳以下の不慮の事故死の1位は異物誤嚥に伴う窒息で、年間100件弱起きています。窒息を起こさないためには、子どもの食べる力（かむ、のみ込む力）に合った食事にして、窒息しやすい食品に気を付けます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させることも大切です。とくに乳児は飲み込むまで大人が目を見守らないなどの注意も必要です。



### 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしてるもの	【予防・注意点】 ・1/4にカットして小さくする ・ソーセージは縦半分に切る ・種実類や豆類は5歳以下は食べさせない
粘着性が高く、だ液を吸収するもの	【予防・注意点】 ・水分をとってのどを潤してから食べる ・一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まない ・よくかむ
かみ切りにくいもの	【予防・注意点】 ・えび、貝類は2歳以上から ・小さく切る ・グミは4歳以上で口に入れるのは1個ずつにする

## 咀嚼力をつけるのは調理法等の工夫で

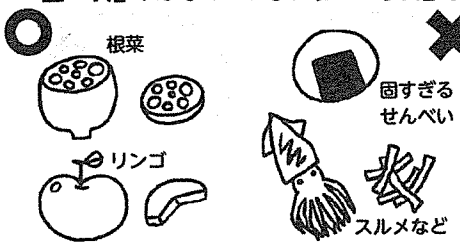
窒息を起こしやすい食品は、左の表のようにいろいろとありますが、だからといってそれを食べてはいけません。小さく切る、包丁などで切り込みを入れる等で食べやすくしてあげてください。りんご等は、少し厚みをつけて前歯でかじりとりて食べられるようにしたり、挽肉などのそばろは、片栗粉などのつなぎで食べやすくしてあげましょう。

### そのほか

のりは刻みのりをもみほぐしたり、ひき肉はとろみをつけたり、ゆで卵は細かくして何かと混ぜたり、煮魚はやわらかく煮込んだりします。

★咀嚼力をつけたいから硬いものを丸ごと与えるのではなく、子どもの歯やしゃくの状態を確認し、発達に合わせた大きさ、固さに調理しましょう

### 「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を



給食では、年間を通じて「かみかみ」を意識して食べられるようなメニューの取り入れをしています。とくに幼児では、いろいろな食べものをしっかりかんで、味わって、おいしく食べられる経験を、調理保育や菜園活動、食育活動の中でも取り入れることで「食べ方」を学ぶ機会をつくっています。

## ★かみかみおやつレシピ (子ども5人分) ★

### ★カリカリセサミトースト★

- ・フランスパン うす切り 10枚
- ・すりごま 小さじ1 1/2 ・砂糖 大さじ1
- ・マーガリン 大さじ1 小さじ2

<作り方> マーガリンにすりごま、砂糖を混ぜてパンにぬり、トースター又はオーブンでこんがり色づく程度に焼く。

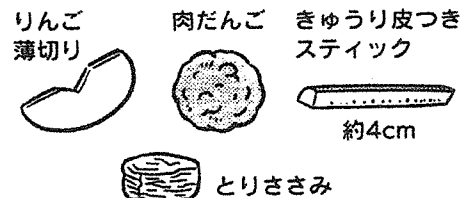
## 「かむ力」「歯の発育」に合わせた食べ物の工夫

子どもたちは、歯の萌出（ほうしゅつ）や舌、口唇の動かし方が発達することによって、さまざまな食べ物をかんで食べられるようになります。食べやすい工夫で、いろいろなものが食べられるようにしていきますよ。

乳臼歯がはえる前 1歳～1歳半	乳臼歯左右1組の時 1歳半～2歳半(3歳)	乳臼歯がはえそろう時 3～5歳
前歯が上下はえそろうと前歯で食べ物をかみ切ることができるほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。	第一乳臼歯が上下はえそろうとも、かむ力は未熟です。食べにくいものは、食べながら食べることがあります。	乳歯が20本はえそろうと、口の中が安定し、いろいろな食べ物をかんで食べられるようになります。

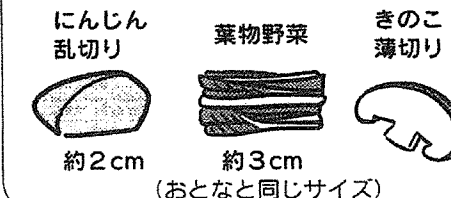
### 第一乳臼歯がはえたら

第一乳臼歯と呼ばれる最初の奥歯がはえそろうと、りんごの薄切りや肉だんごなどは、上手に食べられるようになります。まだ、奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどはうまくかみ切れません。



### 第二乳臼歯がはえたら

かむ面の大きな一番奥の第二乳臼歯がはえそろうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになってきます。かみごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。



## ウトウトしたら食事はストップ! 子どもの誤えんの危険性

食事中に、気づくと子どもがウトウト……なんてことはありませんか。そのときに「あと一口だけ」などと、起こして食べさせてしまうと、食べ物が気道に入りやすく、窒息の危険につながります。

ウトウトしてきたら……

「眠くなっちゃったね。ごちそうさましようか」と声をかけて切り上げて、口の中に物がいないことを確認してから、寝かせましょう。



## \*食事中に飲み物を飲しがるとき\*

食べ物は、よくかんで唾液と混ざることによって、のみ込みやすい状態になります。あまりかまないと、のみ込むための水分が必要になるため、飲み物を飲しがると考えられます。また、せかされて食事をすると、丸のみや水分で流し込みやすいといわれています。飲み物を飲しがったら「食べ物をのみ込んでからね」と伝えて、かむことを促しましょう。



水分で流し込み食べをしていませんか?

予定献立表



Main menu table for November 2024, detailing daily meals (献立名), ingredients (材料名), and 10 AM and 3 PM snacks (10時おやつ, 3時おやつ).

Main menu table for November 2024, detailing daily meals (献立名), ingredients (材料名), and 10 AM and 3 PM snacks (10時おやつ, 3時おやつ).

\*平均摂取量 幼児：600kcal 乳児：539kcal

※献立は都合により変更する場合があります。