

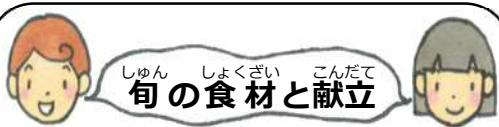
2がっ

# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年2月1日 上麻生保育園

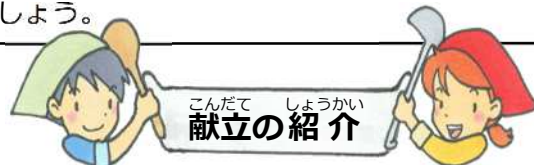
まだまだ寒さが続いているですが、節分をすぎるともう「春」とよく言われます。ここから暖かくなったり、寒くなったりを繰り返して少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目ですが、バランスの良い食事と休息を十分にとり、元気に過ごしましょう。



## 旬の食材と献立

### ●さわら

さわらは、鯖などと同じく青魚に分類され、くせがない味わいが特徴です。冬には脂がのって少しこってり、春にはやわらかくてあっさり、季節によって味の違いが楽しめます。天ぷらやムニエルもおすすめですが、保育園では、ねぎや白胡麻と一緒に甘辛く焼いた「魚の香味焼き」で味わいます。



## 献立の紹介

●節分（2月3日）にちなんで、いわしを使用した「魚のかば焼き風」、大豆を使用した「なら茶めしの焼きおにぎり」を取り入れました。



●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト  
おやつ部門にてかわさきそだち賞を受賞した、のらぼう菜を使用したスコーン「菜っちー」を献立に取り入れました。



## 安全に食べるために

誤えん・窒息事故を予防するために、保育園で配慮しているポイントを紹介しします。


子どもの年齢や月齢によらず、普段食べている食材が窒息の可能性のあることを認識して、食事の介助や見守りを行いましょう。

### 食事をする際に注意すべきポイント

※ 以下の状況は、誤えん・窒息が起きやすくなります。この状況になっていないか、確認しましょう。

- 食事中に遊ぶ、泣く
- 仰向けに寝た状態で食べる
- 歩きながら食べる
- 食べ物を口に入れたまま会話する
- 食事中におどろかせる
- 早食いをする ● 眠りそうになる

「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」より抜粋



福を呼ぶ

まめ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。大豆は生ではなく、いり大豆をまきます。その理由は、まいた生の豆から芽がでる、それは邪気が芽吹くことを意味し、縁起が悪いためと言われています。いり大豆は誤えん・窒息の恐れが高い食材となっています。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

参考文献：「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」（消費者庁）