



# きゅうしょくだより

令和8年2月1日 白山保育園



## 旬の食材と献立



### ●鰯（さわら）

鰯は、鯖などと同じく青魚に分類され、クセ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と、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。



### 節分の食べ物

節分といえば“恵方巻”や“炒り大豆”ですが、日本各地で色々なものが食べられています。

#### 落花生(北海道・東北地方)

雪の中でも拾いやすいため、豆のかわりにまく風習があります。

#### けんちん汁(関東地方の一部地域)

根菜がたっぷり入った温かい汁物で、体を内側からあたため、健康を願う意味があります。

#### いわし(中部地方)

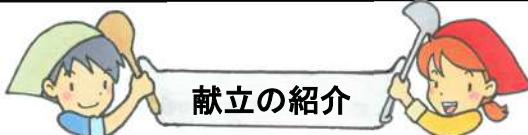
鬼が苦手なにおいて、病気を遠ざけると言われています。

#### ぜんざい(関西地方)

小豆の赤い色は「邪気を祓う」力があるとされ、厄除けや無病息災を願う節目の行事で食べられています。

注意!

節分に豆まきをされるご家庭もあるかと思います。  
**炒り大豆**は誤嚥・窒息事故が起こりやすい食材です。



### 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cone「葉っちー」を献立に取り入れました。



### 誤えん・窒息事故から子どもを守るために

どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性があります。

子どもは、かむ力や飲み込む力が弱く、年齢によっては奥歯が生えそろっていないため、誤えんや窒息のリスクが高くなります。

子どもの発達に合った食材の切り方や大きさ、やわらかさにすることが大切です。また、安全な食べ方を身につけるために、様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人が一緒に食べながら、骨や種の出し方、よくかむことなどを伝えていきましょう。

### 誤えん・窒息事故防止のポイント

#### ○豆やナッツ類(硬くてかみ碎く必要のある食品)などは5歳以下の子どもには食べさせない

喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく碎いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

#### ○球状の食品(ミニトマトやブドウ等)は4等分

丸くて表面がツルツルとした食品は、そのまま口に入れるとのどに詰まりやすく、窒息するリスクがあります。乳幼児は、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。



参考文献「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!—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)

### 献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表を配布します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

献立表には3歳未満児クラスの主食を記載しています。3歳以上児クラスの主食ははいが精米またはロールパンです。