



きゅうしょくだより

令和8年2月1日 中丸子保育園

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、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、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。



なかよしランドの最終日

2月6日（金）【5歳児クラスのリクエスト献立】
5歳児クラスのみなで考えた給食を提供します。

「じゃが芋、大根、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、白菜、わかめ、きゅうり などなど」

好きな食材を教えてもらい、
栄養士が考えた料理候補から

食べたい献立を選んでもらいました。

味噌汁はぞう組が考えた特製味噌汁です。

当日をお楽しみに。

- ・ごはん
- ・ブロッコリーのグラタン
- ・酢の物
- ・味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・白菜・人参）
- ・みかん

こちらに決定！

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コーン「菜っちー」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。大人と一緒に食べながら、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（硬くてかみ砕く必要のある食品）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。小さく砕いた場合でも、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

丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、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歳未満児の主食を記載しています。3歳以上児の主食は、はいが精米またはロールパンです。