



# きゅうしょくだより



令和8年2月 夢見ヶ崎保育園



## 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。



## 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。

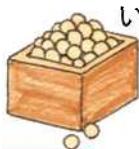
## 誤えん・窒息事故を防ぐために

こどもたちが歯でかんだときに出る力は、3歳ごろで大人の1/4程度、5歳ごろでも大人の1/3程度と言われています。いろいろなものが食べられるようになっているこどもたちですが、口の中でしっかりとかみつぶすことが難しいものもたくさんあります。

### ～特にリスクが高い食べ物～

#### 硬いままでの豆やナツツ類

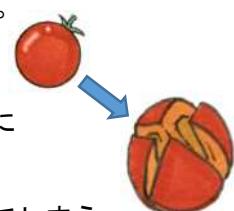
硬い豆（例：節分豆）やナツツ類は、かみ砕くために強い力が必要です。かみ砕けないまま喉に入ってしまうと窒息しやすく、大変危険です。満6歳未満のこどもには与えないように消費者庁からも注意喚起がされています。ご家庭でも、与えないようにしましょう。



※節分の豆まきは、小袋に入ったものを袋ごと投げ、子どもが豆を拾って食べないようにするなどの工夫をするとよいでしょう。

#### 丸い食べ物

ミニトマトやぶどう、うずらの卵などボール状やそれに似た形のものは、そのまま喉に入ってしまうと、気道をふさいで窒息の原因になります。1/4にカットして円形の面がないようにしましょう。平らな丸（コイン状）でも、空気の通り道をふさぐように喉に入ってしまうリスクがあります。前歯でかじり取って食べるようとするか、一口サイズのものなら切ったり割ったりしてから与えるとよいでしょう。



口に入るときに丸くないように。



○口に食べものを

詰めこむ

○座らずに食べる

座っていても、揺れる

○泣いているときに

口に食べものを

ものに乗っていると危険です。



こどもに限らず大人でも、思わぬことで食べものが喉に詰まるリスクはあります。食べるときは、落ち着いて、座って食べましょう。