



給食だより

令和6年度 号外
柏市立保育園

お弁当編

保育園での昼食は給食ですが、土曜日の幼児クラスや園外保育・バス遠足ではお弁当持参になります。子ども達にとって楽しみなお弁当ですが、残念ながらお弁当が原因となる事故に繋がることもあります。

今回の給食だよりは号外として、「お弁当作りの基本」と「窒息^{ごえん}、誤嚥^{ごえん}（※1）、食中毒を防ぐ為に注意していただきたい点」をまとめましたので、ぜひ今後のお弁当作りの参考にして下さい。

（※1 誤嚥^{ごえん}）・・・食べ物^{ごえん}が食道へ送り込まれず、誤って気管から肺に入ること。乳幼児の気管の径は1cm未満、大人は2cm程度のため、これより大きいと気管の入り口を塞ぎ、窒息の原因となる。

1 お弁当作りの基本

1. 食べやすさを心がけましょう。
2. 無理なく食べきれる量にしましょう。
3. 赤・黄・緑の彩りを意識してみましょう。
 (赤)・・・人参・パプリカ・ミニトマトなど
 (黄)・・・コーン・卵焼き・かぼちゃ・さつまいも
 チーズ・オレンジなど
 (緑)・・・ブロッコリー・スナップエンドウ・
 いんげん・アスパラガス・
 ほうれん草など



2 窒息・誤嚥^{ごえん}を防ぐには

おねがい

1. つまようじやピックの使用は控えましょう。
(誤って口に入れたり、思わぬ事故につながる可能性があります。)
2. 丸い形状のものは、2～4分割に切りましょう。
(特にミニトマトやブドウ、球状のチーズなど)
3. 発達段階・子どもの口の大きさに合わせた具の大きさと固さにしましょう。



3 食中毒予防

1. 手洗いを確実にし調理をしましょう。
2. おかずなどは中心まで確実に加熱をしましょう。
3. 水分はよく切りましょう。
4. 素手で食品を触らないようにしましょう。
5. 冷めてから蓋をしましょう。



4 最後に

お弁当の日は子どもたちにとって特別です。栄養バランスを整える事も大切ですが、お弁当箱を開けた瞬間、子ども達の笑顔あふれるお弁当を作ってみるのはいかがでしょうか。

栄養のバランスについては、一日の食事の中で調整しましょう。

