



給食だより

令和7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}、食中毒を防ぐ為の注意点」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。



ごえん

誤嚥・・・食べ物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。

子どもの気道は大人よりも狭く、小さな異物でも詰まりやすい。また、咳の反射も弱く、詰まったものを外に排出しにくい。

1 お弁当作りの基本

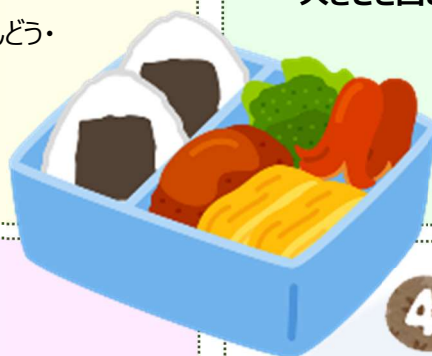
1. **食べやすさ**を心がけましょう。
2. 無理なく**食べきれる量**にしましょう。
3. 赤・黄・緑の**彩りを意識**してみましょう。
 (赤)・・・人参・パプリカ・ミニトマトなど
 (黄)・・・コーン・卵焼き・かぼちゃ・さつまいも
 チーズ・オレンジなど
 (緑)・・・ブロッコリー・スナップえんどう・
 いんげん・アスパラガス・
 ほうれん草など



2 窒息・誤嚥を防ぐには

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場合があります。
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、球状のチーズなど注意が必要です。
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。**

おねがい



3 食中毒予防

1. **つけない**
 ・手をきれいに洗いましょう
 ・清潔な器具を使いましょう
2. **やっつける**
 ・しっかり中心部まで加熱しましょう
3. **ふやさない**
 ・水分は細菌を増やす原因です、おかずの水分はよく切りましょう
 ・冷めてから蓋をしましょう
 ・保冷剤や保冷バッグを活用しましょう



4 最後に

お弁当の日は子どもたちにとって、わくわくする特別なイベントです。お弁当の中身を親子で相談するなど、会話も広がります。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瞬間を想像しながら作るのも楽しいですね。

