



給食だより

お弁当編

令和8年度 号外
柏市立保育園



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となります。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事故の原因となることもあります。楽しく・安全に実施するためのお弁当のポイントを紹介します。

1. 窒息・誤嚥の対策



- ① **つまようじやピック**の使用は控えましょう
…のどを突いてしまったり、思わぬ事故につながる可能性があります
- ② **カップゼリー、硬い豆やナッツ**の使用は避けましょう
…誤嚥事故を起こしやすい食材です
- ③ **丸い形状のものは、2～4等分**に切りましょう
…つるつとした球状のものは、特に注意が必要です
- ④ **具の大きさと固さ**に気を付けましょう
…発達段階・子どもの口の大きさに合わせましょう

ごえん

誤嚥とは 食べ物が食道へ送り込まれず、誤って気管から肺に入ってしまう状態を指します。乳幼児の気管の径は1cm未満のため、これより大きいと気管の入り口を塞ぎ、窒息の原因となります。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くなっています。また、咳の反射も弱く、詰まったものを外に排出しにくいいため、誤嚥が発生しやすいため注意が必要です。



2. 食中毒対策

【つけない】

- ・ 調理前には必ず**手洗い**！
- ・ **清潔な器具**を使いましょう
- ・ おにぎりを作る時は、**ラップ**や**ビニール手袋**を使いましょう



【やっつける】

- ・ しっかり**中心部まで加熱**しましょう
(電子レンジ加熱は特に注意！)



【ふやさない】

- ・ 詰めるときはおかずの**水分や汁気**を**しっかり切り**ましょう
- ・ **十分に冷ましてから蓋**をしましょう
- ・ 保冷剤や保冷バッグを活用しましょう

3. 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

