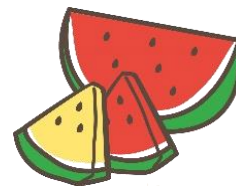




令和2年8月号



真夏の太陽がキラキラまぶしいですね。地面からの照り返しも強く、小さな体の子ども達はより熱中症に気を付ける必要があります。日中の長時間の外出は控えたいです。冷たい食べ物も欲しくなる時期ですが、食べ方にも工夫が必要です。



「冷たくておいしいね〜！」でも、食べすぎには注意しましょう。



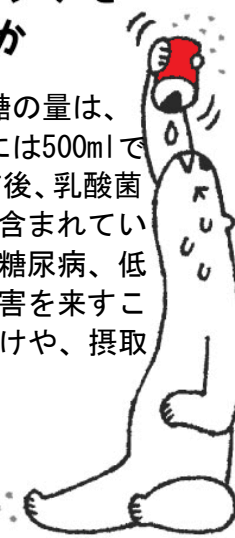
冷たいおやつのとりの方

暑い中でのアイスやジュース、おいしいですよ！でもこの時期、これらの食品を摂取する機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、腹痛や下痢などお腹の調子が悪くなる子があります。キンキンに冷えた飲み物の時はおやつは冷たくないものを。かき氷やアイスクリーム、ゼリーなど冷えたおやつを食べる時は常温の麦茶など、組み合わせを工夫しましょう。



缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は、15g。ところが、果汁ジュースには500mlで約60g、スポーツドリンクは30g前後、乳酸菌飲料でも65mlで約12gの砂糖が含まれています。日常摂取は虫歯、こどもの糖尿病、低血糖からのイライラ症状などの弊害を来すことも…。ジュースは外出の際だけや、摂取する時間・量などルールを決めてとり過ぎに注意したいです。



保育給食で取り組んでいる『ごえん・窒息につながらないための対応』

どんな食べ物でもごえん(食物を誤って気管に入れること)、窒息につながる可能性があります。特に注意が必要な食材は保育給食では提供していません。ご家庭のお食事でも参考にいただければと思います。

食材の形態・特性	食材	提供する際の配慮
弾力があるもの	こんにやく	板こんにやくは使用せず、糸こんにやくを1cmカットで提供。
	きのこ	大きいサイズでの提供は無し。1cm程度にカットで提供。
	ウインナー	縦半分に分けて使用。
球形のもの	ミニトマト・ぶどう	給食での提供なし。食べる際は1/4カットして提供など。
	うずらの卵	給食での提供なし。食べる際は1/4カットして提供など。
	球形チーズ	給食での提供なし。
粘着性が高いもの	もち・白玉団子	保育園での提供なし。窒息事故の代表食材。自宅では小さくちぎって与えるなどの配慮を。水分で口を潤してから食べる。
だ液を吸収して飲み込みづらいもの	パン・カステラ	つめこみすぎない。お茶・牛乳で口を潤してから食べる。
	蒸し芋・焼きいも	
噛みちぎりにくいもの	えび・貝類・イカ	大きいサイズでの提供はせず、年齢のそしゃく能力に合わせて提供が必要。(特に1-2歳児は注意)
	のり	基本はきざみのりを使用する。(かみちぎりやすい海苔の販売もある)

教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン(H28)

保護者の皆様へ

子ども達の食事には様々な危険が伴います。泣きながら・遊びながらの食事はごえん・窒息を招くことがあります。

お弁当の際には、ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・球形チーズ・

うずらの卵・カップゼリーなどの使用は控えて頂く、ご家庭で使用する際は、ごえん防止に配慮した形態で提供するなど、子ども達の危険を少しでも回避できればと思います。

大人がしっかり見守り、楽しい給食(食事)の場をつくっていただけると幸いです。

