



2020.11.01

☆食べ物による窒息事故を防ぐ☆

▼誤嚥しやすい食べ物▼

- ①丸く つるっとしたもの：ミニトマト・ぶどう・あめ・ラムネ など
- ②弾力があるもの：餅・こんにゃく・かまぼこ・こんにゃくゼリー など
- ③水分が少なく硬めのもの：りんご・柿・ピーナッツ・豆類 など
- ④唾液を吸い取って飲み込みにくいもの：ごはん・パン類・芋類・カステラ など

*どんな食品でも 誤嚥・窒息の可能性はあります。 充分 注意しましょう。
乳児は 何でも口に入れてしまう時期があります。食べ物だけでなく
身の周りの物にも注意が必要です。

▼誤嚥▼

口から入った食べ物が、胃に入らず 気管（空気が通る道）に入ってしまうこと。 窒息を引き起こすことがある。

9月に 幼稚園の給食で 出されたぶどう（ピオーネ）を 喉に

詰まらせ 窒息死という 悲しいニュースがありました。

桜本保育園でも 給食で ぶどう（巨峰）を出しています。

一粒が どの位の 大きさなのか 計ったところ 直径3.5cmありました。

おとなでも 丸のまま 口に入れると 口の中いっぱいになる大きさです。

誤嚥を 起こさないためには、かじって 小さくする。そして よく噛んでから

飲み込むことが とても大切です。



▼『よく 噛むこ』ことの 大切さ▼

『よく噛んで ゆっくり食べる』ことは 健康に大きな影響をあたえています。
噛む事は ・消化の第一歩！
・肥満防止に効果的
・口の まわりの筋肉が発達して 表情がよくなる
・命に関わる 窒息事故に つながる誤嚥の防止



◆よくある 子どもの食べ方◆

- ・詰め込みすぎ
- ・早食い
- ・丸飲み
- ・口があいた状態で噛む

保育園でも この様な 食べ方の子どもが 多く見られます。

ゆっくり よく噛んで 食べるように 声をかけています。

毎日の 食事で しっかり噛む習慣を 身につけましょう。

※保育園での丸い食材の出し方※

丸い食べ物は、危険防止のため カットして出しています。



乳児→皮をむいて 1/2~1/4にカット

幼児→自分で皮をむいて かじり よく噛む

乳児 幼児ともに 保育者が 見守り

声掛けをしています😊

✿お知らせ✿

《給食の見本について》

9月まで お休みしていた見本を

10月から 出しています。

どうぞ 見てくださいね。

✿おねがい✿

忙しい中での 朝ごはんは 大変ですね。

パンやおにぎりを 食べながらの 登園を

目にします。アレルギーのある お友だちが

います。♡お口の中に 何も 無いかな？

♡洋服に 食べ物が ついて ないかな？

確認してから 保育園に 入ってください。

お願いします_(._)_

☆11がつ りにゆうしょく めにゆー☆

ひ ち	よう び	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
2	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのきんぴら きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ふたにくのてりやき きざみ きんぴらごぼう きざみ りんご	ぎゅうにゅう いしがきまんじゅう
4	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのねぎしおやき きざみ れんこんさらだ きざみ	ぎゅうにゅう まかろにのごまあえ
5	もく	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) きゅうりとにんじんのあえもの きざみ まっしゅぽてと みるく 80	みるく 200	つなとたまねぎのすばげってい きざみ こーるすろーさらだ きざみ まっしゅぽてと	ぎゅうにゅう ちきんらいす
7	ど	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし だいこんのそぼろに つぶし みるく 80	みるく 200	ごはん すましじる ぶりのしょうがやき きざみ だいこんのそぼろに きざみ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき はーべすと
9	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる まーぼーあつあげ きざみ きゃべつのしらすあえ きざみ かき	ぎゅうにゅう ひじきおこわ
10	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし はくさいのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし はくさいのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのごまみそやき きざみ はくさいのゆずあえ きざみ	ぎゅうにゅう ふかしいも
11	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん とんじる さけのもみじやき きざみ のりあえ きざみ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい ほしいも
12	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしちゅー きざみ きゃべつときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん 12:ぼーくかれー きざみ 26:とうにゅうしちゅー きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ りんご	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー むぎふあー
14	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ふたももにくのうすくずに きざみ ぶろっこりーのまよねーすあえ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん やさいすーぶ ぼーくびーんず きざみ ぶろっこりーのまよねーすあえ きざみ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
17	か	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん よしのじる さばのみそに ほぐし おひたし きざみ かき	とうにゅう れもんよーぐるとぜりー
18	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ればーのたつたあげ きざみ れんこんさらだ きざみ	ぎゅうにゅう まかろにのごまあえ
27	か	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ やきころっけ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ やきころっけ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ かき	ぎゅうにゅう ひじきおこわ
6	13	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	
20	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	

😊 11がつ めにゅー 😊

げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
ごはん ぶたにくのてりやき きんぴらごぼう みそしる(はくさい・えのき・なまあげ) りんご ぎゅうにゅう● いしがきまんじゅう	おやすみ	ごはん とりにくのねぎしおやき れんこんさらだ みそしる(だいこん・こまつな) ぎゅうにゅう● まかろにのごまあえ	きのごすばげってい まっしゅぼと こーるすろーさらだ ぎゅうにゅう● ちきんらいす	にじいろめにゅー 	ごはん ぶりのしょうがやき だいこんのそぼろに すましじる(わかめ・しめじ・たまねぎ) ぎゅうにゅう● ぼたぼたやき はーべすと
9 ごはん まーぼーあつあげ きゃべつのごぶしらすあえ みそしる(さつまいも・たまねぎ) かき ぎゅうにゅう● ひじきおこわ		10 ごはん とりにくのごまみそやき はくさいのゆずあえ たいしょうきんときのにまめ みそしる(じゃがいも・ほうれんそう) ぎゅうにゅう● ふらいどおさつ	11 ごはん さけのもみじやき のりあえ とんじる ぎゅうにゅう● ほしいも うすやきせんべい いりこ		12 ざっこくまい ぼーくかれー ふれんちさらだ りんご ぎゅうにゅう● ぐれーぶぜりー むぎふぁー●(りっつ)
16 ごはん ぶたにくのてりやき きんぴらごぼう みそしる(はくさい・えのき・なまあげ) りんご ぎゅうにゅう● いしがきまんじゅう	17 ごはん さばのみそに おひたし よしのじる かき とうにゅう れもんよーぐるとぜりー●(にゅうぬき)	18 ごはん ればーのかれーあげ れんこんさらだ みそしる(だいこん・もやし・こまつな) なし ぎゅうにゅう● まかろにのごまあえ	19 きのごすばげってい まっしゅぼと こーるすろーさらだ ぎゅうにゅう● ちきんらいす	にじいろめにゅー 	21 ごはん ぶりのしょうがやき だいこんのそぼろに すましじる(わかめ・しめじ・たまねぎ) ぎゅうにゅう● ぼたぼたやき はーべすと
23 おやすみ	24 ごはん とりにくのごまみそやき はくさいのゆずあえ たいしょうきんときのにまめ ぎゅうにゅう● ふらいどおさつ	25 ごはん さけのもみじやき のりあえ とんじる ぎゅうにゅう● ほしいも うすやきせんべい いりこ	26 ざっこくまい とうにゅうしちゅー ふれんちさらだ ぎゅうにゅう● ぐれーぶぜりー むぎふぁー●(りっつ)		27 しよくぼん●(にゅうぬきぼん) さつまいものやきころっけ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ かき ぎゅうにゅう● ひじきおこわ
30 ごはん さばのみそに おひたし よしのじる ぎゅうにゅう● れもんよーぐるとぜりー●(にゅうぬき)	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 20px;"> このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないよ </div> </div> <p> ● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・べーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています ● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります </p>				