



**“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～**

**令和8(2026)年9月号
川西市立保育所・認定こども園**

日中はまだまだ厳しい暑さが続いています。夏の疲れで体調を崩しやすい時期ですが、気をつけて過ごしましょう。

食べ物による窒息に注意しましょう！

乳幼児は咀嚼・嚥下機能が未熟で、食べ物による窒息は未就学児(特に5歳以下)で多いことが分かっています。小さな子どもで窒息が起こりやすい原因は様々なものがありますが、日常のちょっとした工夫で窒息事故を防ぐことができます。

★なぜ子どもは窒息のリスクが高い？

子どもは乳歯の生え具合や噛む力など、個人差が大きいと言われています。おおむね3～4歳頃には乳歯が生え揃いますが、乳歯が生え揃っても子どもの噛む力は大人と比べると未熟です。固いものはうまく噛むことができず、丸飲みしてしまうことがあります。また、子どもは咳をする力が弱く、咳で押し返すこと(咳反射)がうまくできないため、丸飲みしそうなになった食べ物が気道を塞ぎ、窒息につながる危険があります。

★特に注意したい食べ物は？

◎丸くてつるつとしてしているもの

(例:ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、うずらの卵、白玉団子など)

表面がつるつとしてしている食べ物は、口の中で滑りやすく、ふとした時に丸飲みしてしまうことがあります。また、丸い形状は喉にはまり込んで気道を塞ぎやすいため、窒息につながる危険があります。

◎粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの

(例:餅、ごはんやパン類)

粘着性が高い食べ物は一口にたくさん詰め込んだり、よく噛まずに飲み込んだりすると、口の中に貼りついて取れにくくなり、気道を塞ぐ危険があります。

◎固くて噛み切りにくいもの(例:エビ、イカなど)

◎食材の固さや切り方によってはつまりやすいもの(例:りんご、なしなど)

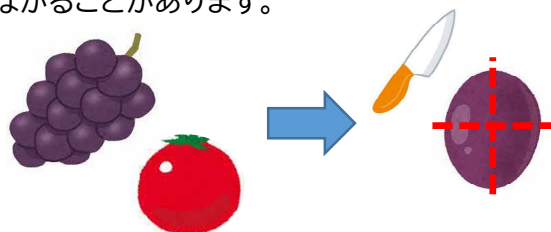
口の中で十分に小さくならないまま喉に送り込まれると、窒息につながる場合があります。

★安全に食事を楽しむために・・・

◎ぶどうやミニトマトなど:食べる時は「1/4 カット」にしましょう。

◎りんごやなし:離乳完了期までは加熱しましょう。

離乳完了期以降も、子どもの様子に合わせて、うすくスライスするなど切り方を工夫しましょう。



→ 次のページもご覧ください

★安全な「食べ方」のポイント

- ◎食事の前は水分を摂って、のどを潤してから食べましょう。(食事の合間にも汁物などを摂るようにしましょう)
- ◎一口にたくさん詰め込まないようにしましょう。
- ◎よく噛んで食べているか、確認しながら与えましょう。(食べ物が口の中に残っていないか注意しましょう)
- ◎食べることに集中しましょう。(口の中に食べ物がある時はしゃべらない、歩きながら、遊びながら食べない)

出典: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
公益社団法人 日本小児科学会ホームページ

◇今月の給食・おやつより… **調理師**からのおすすめメニューです！

さけのちゃんちゃん焼き

(分量は大人2人、子ども2人分)

【材料】

- | | |
|------------------|------------------|
| ・さけ 240g(3～4切れ) | ・油 適量 |
| ・キャベツ 90g(2枚) | ・酒 6g(小さじ1) |
| ・たまねぎ 90g(1/2個) | ・みりん 6g(小さじ1) |
| ・もやし 90g(1/3袋) | a { ・砂糖 6g(小さじ2) |
| ・にんじん 30g(1/6本) | ・みそ 12g(小さじ2) |
| ・しめじ 30g(1/3パック) | ・濃口しょうゆ 6g(小さじ1) |
| ・葉ねぎ 12g(4本) | |
| ・にんにく 1.8g(1/4片) | |



【作り方】

①材料の下準備をする。

- | | | |
|--------------------|------------------|--------------|
| ・キャベツ…1cm角の色紙切りにする | ・たまねぎ…千切りにする | ・もやし…短く切る |
| ・にんじん…5mm幅に切る | ・しめじ…食べやすい大きさに切る | ・葉ねぎ…小口切りにする |
| ・にんにく…みじん切りにする | ・aの調味料を合わせておく | |

②鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りがしてきたら、たまねぎ、にんじんを炒める。

③野菜がしんなりしたら、しめじ、キャベツ、もやしを入れて蒸し焼きにする。

野菜に火が通ればaの調味料、ねぎを入れて火を止める。

④フライパンに油を熱し、さけを焼く。

⑤皿にさけを盛り付け、③を上からかける。

～ 調理師 のコメント ～

北海道の郷土料理で、魚と一緒に野菜もたっぷり食べることができます。

作り方も、材料をアルミホイルに入れてトースターで作ったり、ホットプレートで焼いて作ったりと、アレンジしても楽しいです。

お好みで、仕上げにバターやチーズを入れてもおいしいですよ。

★今月の旬の食材

さけ、かぼちゃ、さつまいも、いちじく、なし など

～今月の給食献立にも旬の食材を一部使っています～



探してみてね！