



きゅうしょくだより

いただきますをたのしみに

社会福祉法人えどがわ
2026. 7月号



7月に入り、夏野菜が美味しい季節になりました。

園の給食でも、トマト・きゅうり・とうもろこしなど旬の食材を積極的に取り入れ、季節を感じながら食べる楽しさを伝えていきます。暑さで体力を消耗しやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事は子どもたちの元気の源です。ご家庭でも、旬の食材と一緒に調理したり、食べ物の話をしたりしながら、食への興味を育んでいただければ嬉しいです。

日々の園生活の中で、子どもたちは食べる力も少しずつ育ってきています。

とはいえ、まだ発達途中のため、食材の形や硬さによっては誤嚥の危険があることも。

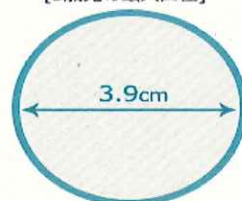
園では調理や見守りに配慮していますが、ご家庭でも知っておくと安心できる情報として、今月は誤嚥しやすい食材についてお知らせします。

窒息・誤嚥を起こしやすい食品

食材	注意点
ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・キャンディー・チーズ・ソーセージなど	ミニトマトなどの丸くてつるつとしたものは、1/4カットにして小さくする。 ソーセージは縦半分に切る。
食パン・さつまいも	口の中の水分をとられて食べづらいことがあるので、水分をとってのどを潤してから食べたり、フレンチトーストやスープ煮にする。
ブロッコリー・ひき肉	パサついて食べにくいので、あんかけにしたリシチューにしてとろみをつける。
えび・いか・貝・きのこ類・こんにやく	弾力があり、奥歯が生えていないうちは食べづらいので、嫌がるようであれば、歯が生えそろうまで控えたり、小さく切ったりする。
豆・ナッツ類	噛み砕く力や飲み込む力が十分でないとのどや器官に詰まらせたりリスクがあるので5歳以下の子どもには食べさせない。

直径3.9cmの円形に入るものは
赤ちゃんの口に入ります。

[3歳児の最大口径]



● 乳児の口の大きさ(直径 約3.2cm)

だいたいピンポン玉より少し小さい

500円玉(2.7cm)よりは大きい

→ 大きめのぶどう(巨峰)1粒より少し大きいイメージ

● 3歳児の口の大きさ(直径 約3.9cm)

ほぼピンポン玉と同じくらい

ゴルフボール(約4.3cm)より少し小さい

→ みかんの小さい房1つを丸めたくらい

参考文献：公益社団法人日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会



おひさま保育園 給食提供方法

プチトマト	提供しない
トマト	1/16カットで提供
海苔	きざみのり
こんにやく	白滝を使用
リンゴ・梨	提供しない *加熱の場合は提供あり
球状のチーズ	提供しない
ゆで大豆・枝豆	みじん切りにして提供
ミニカップゼリー	提供しない
ラムネ	提供しない
ぶどう	提供しない
白玉団子・もち	提供しない

◆ 配膳後の対応 配膳したらすぐに子どものそばにつき、安心して食事ができる環境を整えます。

◆ 食べ始めの工夫 食べ始めには必ず汁物やお茶などの水分を先に口にするよう促し、食べやすい状態をつくっています。

◆ 食事中的の見守り 目を離さず、子どもたちの食べる様子をよく観察しながら、必要に応じて食事介助を行います。

調理や切り方を工夫する食材 噛みちぎりにくい、弾力性が繊維が固い食材は、子どもの発達に合わせ、細かく切る等の対応をしています。