

8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事をすませるなどして、体調をくずしやすい時期です。食事の量は少なくともよいですから、3食を規則正しく、そしてできるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。

お弁当作りここに気をつけて!

- 1 当日の朝に作りましょう。
- 2 いたみやすいものは避けましょう。
- 3 肉や卵を扱う器具は、野菜や果物と別にしましょう。

肉や卵はサルモネラ菌やO-157などに汚染されていることも考えられるので、食中毒を防ぐためにも器具は別にしましょう。

- 4 冷ましてからフタを閉めましょう。

温かいと細菌を増やすこととなります。

- 5 肉、卵は完全に火を通しましょう。

サルモネラ菌、O-157は、火に弱いのでしっかり火を通しましょう。



H28年3月に厚生労働省から出された「保育施設等における事故防止のガイドライン・(省略)」

の中で、誤嚥、窒息につながりやすく、「給食での使用を避ける食材」として、右記のものが提示されました。

窒息事故の大半は65歳以上の高齢者が占めていますが、0～4歳の乳幼児の死亡も年間20～30人発生しています。

いたましい事故を未然に防ぐために、現在、保育園給食ではこのような食材を使用しておりません。

このような食材への配慮は、ご家庭でも同じように必要であると考えられます。

ご父母の皆様には趣意をご理解いただき、ご家庭でも、お弁当日にもこれらの食材を避けていただきますように、お願いいたします。

食品の形態、特性	食材	備考
球形という形状が危険な食材 (吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険)	プチトマト	四等分すれば提供可であるが、保育園では他のものに代替え
	乾いたナッツ、豆類(節分の鬼打ち豆)	
	うずらの卵	
	あめ類、ラムネ、カップゼリー	
	球形の個装チーズ	加熱すれば使用可
粘着性が高い食材 (含まれるでんぷん質が唾液と混ざることによって粘着性が高まるので危険)	餅	
	白玉団子	つるつるしているため、噛む前に誤嚥してしまう危険が高い
固すぎる食材 (噛み切れずそのまま気道に入ることがあるので危険)	いか	小さく切って加熱すると固くなってしまう