



# いただきます



くすの子保育園 2024. 5. 1 発行

新年度が始まり、1ヶ月が過ぎました。少しずつ子どもたちも新しい環境に慣れてきたのではないのでしょうか。疲れが出やすい時期でもあります。子どもも大人も元気な笑顔で毎日を過ごせるように、もう一度生活リズムや食事に注目してみるのも良いですね！



## 窒息事故や誤嚥・誤飲を防ぎましょう

食品による窒息で幼い子どもの命が失われる事例が度々発生しています。窒息とは、空気の通り道である気道が塞がれることです。食品による窒息は特に5歳以下の低年齢児で多いことがわかっています。子どもの年齢月齢によらず、普段食べている食材が窒息につながる可能性があるので注意が必要です。

### 《危険な食物の大きさ》

球形の場合は直径4.5cm以下、球形でない場合は直径3.8cm以下の食物が危険とされています。

大きさが1cm程度のものであっても、乳幼児の気管の径は1cm未満であり、これより大きいと気管の入り口を塞ぎ、窒息の原因となります。大きさに関わらず、窒息することがあります。奥歯の状態によって、十分に食品をすりつぶすことができない乳幼児は特に注意が必要です。発達に合わせて対応を変えていきましょう。



子どもの口の大きさは3歳児で実測約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、窒息の原因になる危険があります。出典：お母さん先生オンライン

### 《誤嚥、窒息につながりやすい食材》

① 弾力があるもの  こんにゃく、きのこ、練り製品など	② なめらかなもの（滑りがよいもの）  熟れた柿やメロン、豆類など	③ 球形のもの  プチトマト、乾いた豆類、うずらの卵など	④ 粘着性が高いもの  餅、白玉団子、ごはんなど
⑤ 固いもの  かたまり肉、えび、いかなど	⑥ 唾液を吸うもの  パン、ゆで卵、さつま芋など	⑦ 口の中でばらばらになりやすいもの  ブロッコリー、ひき肉など	⑧ 噛み切りにくいもの  海藻、水菜、油揚げなど

### 米の種まき

5月16日（木）  
クラスごとに園庭にて米の種まきを行います。  
10月の稲刈りまで、子どもたちと米の生長を見守っていきたいと思います。  
おいしいお米になりますように☆



### 4月の人気メニュー ＜魚の西京焼き＞

・材料（子ども1人分）

- 白身魚 40g
- \* 合わせ調味料
  - みそ 3g
  - 砂糖 2g
  - みりん 1g
  - 酒 1g



・作り方

- すべての調味料を混ぜます。
- 魚の余分な水分を拭きとります。
- 1の合わせ調味料を魚に塗ります。
- 時間があればそのまま1時間程冷蔵庫で寝かせます。
- 調味料を塗った魚を焼きます。（フライパンは皮目を下に、グリルやオーブンは皮目を上にして焼きます。）

※園では230℃のオーブンで15分位焼きます。フライパンで焼く場合は、皮目から弱火で5～7分程焼き、裏返して5分程焼きます。焦げやすいので注意してくださいね。

白身魚だけでなく、鮭等も合います。ぜひお試しください。