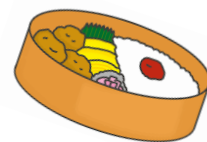




おべんとう通信



令和5年4月10日

札幌市立ひがしなえぼ幼稚園

明日から幼稚園での生活が始まり、21日からはいよいよお弁当が始まります。ひがしなえぼ幼稚園でのお弁当を楽しく・安全に実施するためにいくつかのお願いをこの「おべんとう通信」にて、お伝えさせていただきます。背景として、特定の食べ物をのどに詰まらせる事故が全国でも起こっていること、また食育・栄養の観点から幼児期にふさわしいお弁当の在り方を検討しました。下記にポイントを3つまとめましたので、必ず最後までお読みください。

1. 窒息事故防止のためのおかず選びや入れ方の工夫

⇒球状のおかずや表面がつるつるしている食材は、小さな子どもの喉に大変詰まりやすいです。そのため、下記の食物は半分に切るなど喉につるっと入りにくい形状で入れてください。また梅干しやプラムなど大きな種のある食材は、予め種を取り除いてから入れてください。
※爪楊枝やピックなども事故につながる場合があるのでなるべく使用しないでください。

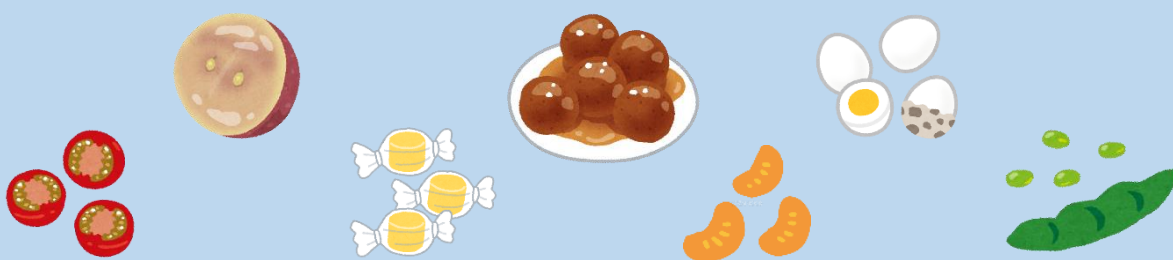


〈注意すべきお弁当の具材の例〉

ミニトマト、球状のチーズ、ブドウ、割いた状態のミカン、ミートボール、枝豆などの豆類 等

①2等分又は4等分(大きさに応じて)する必要がある食材

ミニトマト、ブドウ、球状のチーズ、ミートボール、割いたミカン、うずらの卵、えだ豆 等



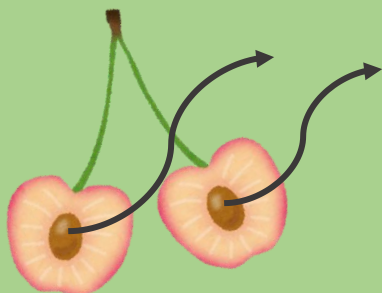
文部科学省「教育保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」より、上記のものは吸い込みにより気道を塞ぐことがある食べ物として給食では避けるよう掲載されています。本園はお弁当ですので、小さく切って頂くことで窒息事故のリスクを下げたいと考えています。

本園では例年枝豆(5歳以上は可)やミニトマトを栽培していましたが、一昨年度より別の野菜で代替しています。豆まき行事でも大豆の使用を中止しました。またその他の食材では、イカ(噛み切れないまま気道に入る危険性)、ナッツ類(窒息の危険性及び小さく砕いた状態でも気管に入り肺炎を起こす危険性が高い)も注意が必要と言われています。

②梅干しやサクランボなど種のある食材の取り扱い

年中組のお子さん

種を取って半分にしてください。



年長組のお子さん

教師の下で食べ方を指導します。御家庭でも指導をしてから持たせるようお願いします。

- ①種が見えるまでかじって
- ②種を取って
- ③残りを食べる

③その他配慮が必要な食材

その他配慮が必要な食材として、ごはん、パン類(粘着性が高く唾液を吸収し飲み込みにくい)、芋類、りんご、梨、柿等も上記ガイドラインより挙げられています。その他の食材に関しても、幼稚園のお弁当でのどに詰まらせることがないように、「少量ずつ」、「ゆっくり食べる」、「水をしっかり飲む」、「口の中に食べ物があるときは喋らない・立ち歩かない」ことを御家庭でも伝えていただきたいと思います。

また餅や団子などはその粘着性や形状からお弁当に入れないようお願いいたします。



豆・ナッツ類が小さい子どもに食べさせてはいけない理由

大人に近い咀嚼(食べ物を歯で噛み砕くこと)ができるようになり、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは3歳ごろです。しかし、その二つを協調させることができるようになるのは6歳ごろと言われています。上のきょうだいがいる御家庭では、つい同じ食材を与えてしまいがちですが5歳以下のお子さんがある御家庭では特に豆類やナッツなどは欲しがっても与えないようにしましょう。なぜかというと、幼児は大声を出したり、笑ったり、泣いたり活発に活動します。これらの活動中は呼吸のために空気が入り出しているので気道防御機能は働いていません。この時に食材が不意に喉に落ちると気管や気管支に入る場合があります。特に豆・ナッツ類は軽いので簡単に気管に入ってしまいます。

全国ではこんな事例がありました…

【事例1】アーモンド

アーモンドを子どもに食べさせていた。口内に残したまま歩行中、もっと欲しがって泣いたところ、むせて咳込んだ。その後もゼイゼイした感じがかり受診した。右気管支異物により入院6日間。(2歳児 令和2年2月発生)

【事例2】高野豆腐

保育施設において、約2×2 cmに分割された高野豆腐が2つ一緒に提供され、一度に2つ口に入れた。保育士が注意して1つを口から出させたが1、2回噛んだだけで飲み込み、残った高野豆腐がのどに詰まり咳込み・意識消失。救急搬送により入院。本児は事故以前から食べ物を丸呑みする傾向にあった。(1歳7か月児 2016年)

2. 持ってきてても良いデザート

以前は果物味のゼリーを可としていましたが、ゼリーの糖分量や栄養バランスなどを考慮し検討し、**お子さんにデザートを持たせたい場合は果物のみ**としました。

3. バランスの良い食事と好き嫌い

⇒食事のバランスは基本的に 主食:主菜:副菜=3:1:2がベストと言われています。

主食:エネルギーのもと(ごはん、パン、麺など)→**炭水化物**

主菜:体をつくるもと(肉、魚、卵、豆類)→**タンパク質、脂質**

副菜:体の調子を整える(野菜、きのこ、海藻など)→**ビタミン、ミネラル**



野菜が苦手でなかなか食べられないお子さんもいらっしゃると思います。上記のようなバランスはもちろん大切ですが、はじめからたくさん苦手なものを入れてしまうと、お弁当の時間が苦しくなってしまいます。その場合は、お子さんの様子に合わせて**まずは一口の量から**入れてみてください。少しずつ、食べられる自信がついてきたころから、上記のバランスに挑戦してみるというくらいで意識してみるといいかもしれません。また、「お弁当だけですべての栄養を摂らせよう！」と考えすぎず、「1日3食のなかで、だいたいこのバランスで食べさせよう」という気持ちでいいと思います。

また、「**時間内にお弁当を全部食べられた！**」という体験が子どもの**食べたい気持ち・食べることを楽しむ気持ち**につながるので、お子さんの日頃の食事の様子やお弁当の残し具合を見ながら、お弁当箱のサイズも見直してみると良いでしょう。

4. 園からのお願い

- ふりかけ**等を使用する場合は、袋のまま持たせずにご飯にかけて持たせてください。
- 本園では虫歯予防のため歯に付着しやすいチョコレート・飴等の食品を提供しませんので御了承ください。