



燕市立保育園・こども園 給食だより

夏号

令和5年7月



梅雨が明けると、夏も本番。暑い毎日が続きます。夏バテにならないために、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症を予防しましょう

熱中症は屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。屋内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。また、風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

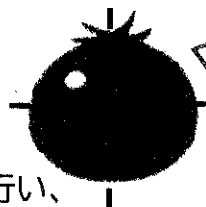


熱中症の症状▶めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、いつもと様子が違う
重篤な症状▶返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

乳幼児の誤嚥に注意しましょう

乳幼児の気管(肺につながる細い管)の太さは1歳で直径5mm前後、5歳でも直径1cm以下と非常に細いため、食品がのどにつまり窒息してしまったり、肺炎を起こすリスクがあります。窒息、誤嚥事故防止のため、以下のことに注意しましょう。

- ①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、小さく砕いた場合でも5歳以下の子どもには食べさせない。
- ②ミニトマト、ぶどう等の球状の食品は4等分する、調理してやわらかくするなどし、よくかんで食べさせる。
- ③食べているときは姿勢を良くし、食べることに集中させる。
- ④節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底する。



ミニトマト、
ブドウ等は
4等分にカット

(消費者庁 HP「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」より)

誤嚥しやすい次の食品は園で提供しません

- あめ、ラムネ ●ミニカップゼリー ●うずらの卵 ●ミニトマト(そのまま) ●いか ●えび
- 乾いたナッツや豆類 ●もち、白玉団子 ●球形の個装チーズ ●ぶどう ●さくらんぼ
- 非加熱のりんごと梨(~18カ月のお子さんのみ) ●柿(~18カ月のお子さんのみ)

お弁当を持参いただく際にも、ご配慮をお願いいたします。