2025年12月号

給食だより

食品による窒息により、こどもの命が失われる事例が度々発生しています。
事故は未就学児(特に５歳以下)に多く、「食品」「こども」それぞれに注意が必要です。
今回は注意が必要な食品と、事故防止につながる対策をご紹介します。

◯食品による窒息を防ぐ◯

窒息につながりやすい食べ物

弾力がある	かみ切りにくい	■ソーセージ ■きのこ
丸い	吸い込んで気道を塞ぎやすい	■ミニトマト ■豆類 ■ぶどう
粘着性が高い	唾液と混ざるとのみ込みにくい	■もち ■ごはん
硬い	かみ切りにくい	■えび ■いか
唾液を吸う	口の中でぱさつきやすい	■パン ■ゆで卵 ■のり
口の中でバラバラになりやすい	まとまらずのみ込みにくい	■ひき肉 ■ブロッコリー
果物	切り方や硬さによっては詰まりやすい	■りんご ■梨

食べ物による窒息事故を防ぐために

1. かたい豆、ナッツ類、あめなどは５歳以下のこどもには食べさせない。

2. 果物、野菜、肉、魚などの硬くて、かみ切りにくい食材は、小さく切ってから食べさせる。

3. ミニトマトやぶどうなどの丸い食べ物は4つに、ソーセージなどは半分に切るなどして、丸ごと食べさせないようにする。

4. 正しい姿勢で食べさせる。動いたり、泣いたりしている場合は食べさせない。

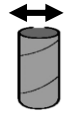
5. ごはん、パン、おもちは、水分とともによく噛みながら食べさせ、詰め込みすぎない。

～クイズ～

のどに詰まらせやすいものかどうかを判断する「大きさの基準」があります。3歳児を想定した場合、のどに詰まらせやすい大きさは、次のうちどれでしょう？

① 2cm ② 3cm ③ 4cm

3歳児の口の大きさは約4cmで「トイレットペーパーの芯」ほどです。
これより小さいものを、飲み込んだ場合、気道を塞ぐ可能性があります。
危険な大きさかどうかの目安にしましょう。
市販で誤飲チェッカーも販売されています。



答え ①②③すべて

噛む力や飲み込む力は個人差があるため、年齢にとらわれない、その子にあった対応が必要です。
切り方や調理方法を工夫して、注意しながらも楽しく食事ができるようにしましょう。

クリスマス

クリスマスとは？

「Ｃｈｒｉｓｔｍａｓ」の語源は、
ラテン語の「クリストゥス・ミサ」
の略で、「Ｃｈｒｉｓｔ（キリスト）」
と「ｍａｓｓ（礼拝）」から成り、
「キリストのミサ」を意味します。

クリスマスの由来は諸説ありますが、
古代ローマで冬至の日に行われていた
「太陽神の誕生祭」や「農耕神への収穫祭」
が、イエス・キリストの誕生祭と結びついた
といわれています。

定番メニュー「七面鳥」ってどんな鳥？

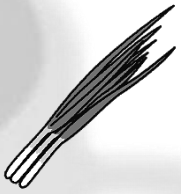
頸（くび）の皮膚が、
興奮すると赤や青、
紫色に変化する
ことから、「七面鳥」
と名づけられました。

冬の時期に脂がのり、
うまみが増すため、
クリスマスや感謝祭、
結婚式などのお祝いに
用いられます。

今の季節におすすめメニュー

じゃがいもと豆乳の和風ポタージュ

～　温かく、消化のよいメニューです　～



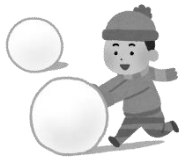
＜材料＞　　大人4人分

じゃがいも・・・中２個　　調整豆乳・・・200cc

かつおだし(ご自宅でいつも使っているものでOK)・・・400cc

うすくち醤油・・・5ｇ　塩・・・少々　青ねぎ（小口切り）・・・少々

＜作り方＞

① じゃがいもを洗って皮をむいた後、芽をとり薄切りにする。
② ①を水に浸して、約10分程度アク抜きをする。
③ 鍋にじゃがいも・かつおだしを入れて、中火で煮る。
④ 柔らかくなったら火を止めて、粗熱をとり、調整豆乳を加える。
⑤ ④をミキサーかブレンダーで滑らかにした後、弱火でじっくり温めて、うすくち醤油・塩で味を調える。
⑥ 器によそい、青ねぎを飾ったら完成！

鍋ものやシチュー・スープなどは体も温まり、
栄養を余すことなくいただける冬にもってこいの料理です。