



給食だより



令和7年5月1日（木） 調布なないろ保育園

園長 高橋 真登香

栄養士 吉田 早希

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。さて、この時期になると緑色が鮮やかなグリンピースが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。今年もさやむきのお手伝いを子どもたちと一緒にしていきます。

端午の節句のいわれ

端午の節句は五節句の1つで、男の子の節句です。この日は、家々にこいのぼりを立て、ちまきや柏餅などを食べて祝います。よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、しだいに民間に広がっていきました。

「節句」と「節供」には違いがあり、「節句」は節日とも言い、季節の節目となる日のこと言います。「節供」はその日に提供する食べ物のことを指し、ちまきや柏餅がそれにあたります。

調布なないろ保育園では5月1日（木）にこどもの日献立を提供予定です。



安全な食事提供

乳幼児期は、普段食べているものでも、形態があわなかったり咀嚼が足りないと突然のどに詰まらせてしまうことがあります。近年全国でりんごや豚肉による窒息事故が実際に起こったことを踏まえ、なないろ保育園では食材の提供方法を見直し、月齢に合った食事形態で提供しています。ご家庭でも下の表や裏面の表を参考にし、安全に食べられるよう配慮しましょう。

<事故を起こしやすい食品>

- 球状のもの 
(ブチトマト、乾いた豆類、ぶどうなど)
- 粘着性の高いもの
(餅、白玉団子、ご飯など) 
- 固いもの
(塊肉、エビ、イカなど)
- 弾力があるもの
(こんにゃく、練り製品など)

提供する場合は、小さく切ったり食べやすい形状にしたりするなど十分に配慮し、大人の目の届くところで食べるようにしましょう。

<食事提供のポイント>

- 水分を飲ませる 
食事前、食事中にお茶や水などを適切に飲ませて、のどを湿らせる。
- 急いで飲み込まないように注意する
ゆっくりよくかんでから飲み込むように声をかける。
- 子どもの一口に合わせた量を与える
無理なく食べられる量を与え、口に残っていないか確認してから次を与える。

消費者庁では、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないでと注意喚起しています。



実際にならぬ保育園で使っている果物の切り方表です。子どもの咀嚼の具合によっては個別に対応することもあります。
食っている様子を見ながら調整するようにしましょう。

	0歳児クラス(完了期)	0歳児クラス	1歳児クラス	2歳児クラス	幼児クラス・職員
 オレンジ	皮をむき1/6 3枚スライス、更に縦に1/2	皮をむき1/6 2枚スライス	皮をむき1/6 2枚スライス	皮をむき1/6	1/4 皮に切りこみを入れる
 バナナ	1/4をスティック状	1/4をスティック状	1/4 縦半分(皮つき)	1/4 切り込みあり	1/3 切り込みなし
 メロン	1/24 皮なし4枚スライスに したものを2枚付 縦1/3	1/24 皮なし4枚スライスに したものを2枚付 縦1/2	1/24 皮なし3枚スライスに したものを2枚付	1/24 皮なし2枚スライス	1/24 皮に切り込みを入れる
 さくらんぼ	2粒 種をとり4等分	2粒 種をとり4等分	2粒 種をとり2等分	2粒 種をとり2等分	3粒 そのまま
 すいか	1/48⇒1/6 皮をむき 約1cm幅 サイコロ	1/48⇒1/6 皮をむき 約1.5cm幅 サイコロ	1/48⇒1/6皮をむき 約2cm幅 サイコロ	1/48⇒1/6皮をむき、約2cm幅 種はとらずに2つスライス (幼児の2/3程度)	1/48⇒1/6を斜めにカット
 なし	皮をむき、1/16 3枚スライス、更に縦に1/4	皮をむき、1/16 3枚スライス、更に縦に1/3	皮をむき、1/16 2枚スライス、更に縦に1/2	皮をむき、1/16 更に縦に1/2	皮をむき、8等分
 巨峰	1.5粒 皮をむき種をとり6等分	1.5粒 皮をむき種をとり4等分	1.5粒 皮をむき種とり1/2	1.5粒 皮をむかず1/2	2粒 皮をむかず1/2
 かき	1/8 4枚スライス、更に縦に1/3	1/8 4枚スライス、更に縦に1/2	1/8 3枚スライス	1/8 2枚スライス	1/6 皮をむく
 みかん	皮をむき1/2	皮をむかず1/2	皮をむかず1/2	皮をむかず1/2	1個 そのまま
 いちご	1.5粒 ヘたをとり1/8	1.5粒 ヘたをとり1/4	1.5粒 ヘたをとり1/2	1.5粒 ヘたをとる	2粒 そのまま
 りんご	皮をむき、1/16 3枚スライス、更に縦に1/4 レンジで約20秒加熱	皮をむき、1/16 3枚スライス、更に縦に1/3	皮をむき、1/16 2枚スライス、更に縦に1/2	皮をむき、1/16 更に縦に1/2	皮をむき、1/8

なないう保育園の園庭では、ぶどうの木やきんかんの木を育てています。実がなり、収穫できるようになったら提供することがあります。

 デラウェア	1房を1/4にカット 房から粒をとり皮むき	1房を1/4にカット 房から粒をとる	1房を1/4にカット	1房を1/4にカット	1房を1/3にカット
 きんかん	皮をむき種をとり6等分	皮をむき種をとり4等分	皮をむき種をとり2等分	皮をむき種をとり2等分	皮をむかず2等分