



令和8年5月1日(金)  
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ー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いきます。

## 端午の節句のいわれ 子どもの日献立について

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。

**柏もち**  
柏の葉は新しい葉がでるまで古い葉が落ちないという特徴があり、子孫繁栄を象徴することから5月5日に食べるようになったといわれています。

**ちまき**  
茅の葉が用いられることが一般です。そのほかにも笹やマコモなどの葉を用いることもあります。

調布なないろ保育園では5月1日(金)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。

### 窒息につながりやすい食べもの

●丸いもの、つるつとしたもの  
ブドウ・ミニトマト・うずらの卵  
⇒1/4もしくは1/2カットする。

●かたく噛み切りにくいもの  
イカ・タコ・りんご  
⇒食べやすい大きさに切る。

●唾液を吸うもの  
パン・ゆで卵・さつまいも  
⇒水分を摂りながら食べる。

●弾力性の高いもの  
こんにゃく・きのこ類  
⇒繊維に逆らい、細かく切る。

●口に残るもの  
豆・トマト・薄切り肉  
⇒豆やトマトは皮をむき、薄切り肉はしゃぶしゃぶ用を利用する。

●まとまりづらいもの  
ひき肉・ブロッコリー  
⇒片栗粉でとろみをつける。

### 窒息につながりにくい「食べ方」「食べさせ方」

●正しく座っているか確認する  
⇒足が床にしっかりつき、背筋や首が伸びているかを確認する。

●食事中に驚かせない  
⇒急に話しかけたり、後ろから話しかけたりして、びっくりさせない

●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与える

●眠くなっていないか確認する  
⇒食事中眠い様子が見られた場合は、無理しないで食事を切り上げる。

●水分を飲ませる  
⇒水やお茶などの水分を飲ませて、のどを湿らせて食事を始める。

●急いで飲み込まないように注意する  
⇒急いで食べず、よく噛んでから飲み込むように声をかける。

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。



実際にならない保育園で使用し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。  
 食べ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をステック状	1/4をステック状	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 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、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 皮をむき種をとり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 へたをとり1/8	1.5粒 へたをとり1/4	1.5粒 へたをとり1/2	1.5粒 へたをとる	2粒 そのまま
 りんご	皮をむき、1/16 3枚スライス レンジで約20秒加熱	皮をむき、1/16 3枚スライス	皮をむき、1/16 2枚スライス	皮をむき、1/16	皮をむき、1/8
 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