

きゅうしょくだより

2020年度 竜之口保育園

10月

だんだん涼しく過ごしやすい季節になってきましたね。過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べ、よく動き、遊びを楽しんでいる子どもたち。昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分に気をつけ過ごしましょう！



誤嚥・窒息につながりやすい食べ物

いつも食べているどんな食べ物でも誤嚥・窒息の可能性があります。

特に、大きさが球形の場合は直径4.5 cm以下、球形でない場合は直径3.8 cm以下の食品が危険とされています。

しかし、1 cm程度の大きさであっても、臼歯の状態によって、十分に食品をすりつぶすことができない年齢では、危険が大きくなります。年齢や発達に応じた食品の大きさや固さに気を付け、よく噛んで食べることを促しましょう。

また、「ながら食べ」をせず、食べていることに集中できるようにし、大人が常に見守ることが大切です。

食べる時に注意が必要な
食べ物（例）



〈10月献立／1人分栄養価〉

栄養素名 項目		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
1～2歳児	予定給与栄養量	470	17.8	15.9	262	1.9	192	0.28	0.38	22
	給与栄養目標量	469	17.6	15.5	295	1.7	179	0.25	0.38	21
3～5歳児	予定給与目標量	554	21	17.5	266	2	228	0.33	0.42	25
	給与栄養目標量	550	20.7	16.7	303	1.9	207	0.29	0.41	27