

# 1月 食育だより

## 2025年

知念あさひ保育園  
知念こども園



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。  
1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。  
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ご飯をしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



### 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

### 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

## ※1 食事と誤嚥(ごえん)

※1 誤嚥(ごえん)…食べ物が食道へ送り込まれず、誤って気管から肺に入ること。乳幼児の気管の径は1cm未満、大人は2cm程度のため、これより大きいと気管の入り口を塞ぎ、窒息の原因となる。

ご家庭や保育施設という場所にかかわらず、毎年20件以上、ミニトマトやぶどう等の誤嚥（ごえん）による窒息事故が起きています。  
個人差はありますが、子ども達の噛み切る力、すり潰すあごの力は未発達です。  
園児のお弁当の中にも、丸いままのミニトマトやぶどう等、そのまま食べては危険なままで入っている事があります。（※今まで園でカットして提供していましたが）  
丸いままの**ミニトマトやぶどう**は、噛み切りにくく、気管や咽喉（いんとう）をふさいでしまう恐れがある事から、**お弁当に入れる時は、必ず1/4程度に切ってから入れてください**。普段、問題なく食べられていても、形状が丸く噛み切りにくいものは何かの拍子（笑ったり、驚いたりした時等）に誤嚥しやすいです。  
ご家庭でも食卓に出す時は、小さく切って食べやすいようにして提供してあげてくださいね。  
また、**ピック**を使うとお弁当が華やかになりますが、のどに突いてしまったりすると思わぬ事故になりかねません。**園での使用は控えましょう**。

### ★よくかむための言葉かけ★

「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな？ どう、聞こえたかな？」「かんだらどんな味がしてきた？」などと、自分がしっかりと噛むことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。