

# 給食のしおり



令和8年4月～

我孫子市立保育園 **保存版**

我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん ©我孫子市2012

## 1、 献立について

食べることは生きるための基本であり、子どもたちの健やかな心と身体を育むために欠かせないものです。乳幼児期は「食を営む力の基礎」を育てる時期です。「なにを」「どれだけ」食べるかということと共に、「いつ」「だれと」「どのように」食べるかが重要になります。子どもたちが豊かな食の体験を積み重ねて「楽しくなんでも食べられる子ども」に成長できるように、ご家庭と保育士、調理室で連携をとりながら、協力して取り組んでいきたいと思ひます。

一方で、様々な食材にふれることにより、保育園・幼稚園や認可外保育施設等における子どもの食物による死亡事故などの重大事故が残念ながら毎年発生しています。

アレルギー対応の乳幼児が増加傾向にある今日、日々の食育においては、特に、死亡や重篤な事故を予防するため、献立を工夫することが重要になっています。このため、保育園では、乳幼児期の「食を営む力の基礎」を育てる時期であることを踏まえ、安全・安心を考えた献立作成に努めていますので、ご理解ください。

- ① 我孫子市立保育園(3園)の共通献立です。保育園の栄養士が献立作成をし、材料の注文をしています。調理は、保育園内の給食室で行います。(表の○は「提供」になります)

対象児	給食・おやつ	月曜日～金曜日	土曜日※
0歳児クラス (離乳食)	午前おやつ	○(後期のみ)	○(後期のみ)
	給食	○	○(中期・後期)
	午後おやつ	○(中期・後期)	○(中期・後期)
0・1・2歳児クラス (3歳未満児クラス)	午前おやつ	○	なし
	給食	○	お弁当持参
	午後おやつ	○	○
3・4・5歳児クラス (3歳以上児クラス)	午前おやつ	なし	なし
	給食	○	お弁当持参
	午後おやつ	○	○

※後述の「11、土曜日のお弁当の持参について」も併せてご確認ください。

土曜日は午後おやつ(飲み物とおやつ)のみの提供です。お昼はお弁当をご持参ください。離乳食は午前おやつ(後期のみ)・昼食・午後おやつを提供しますが、初期食はミルクのみになります。

## ② 給食とおやつの栄養量について

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)を用いて、我孫子市立保育園の3歳未満児(0～2歳児クラス)、3歳以上児(3～5歳クラス)の目標栄養量を求め、一日の栄養のうち、保育園の昼食とおやつで3歳未満児は50%、3歳以上児は40%を取ることを目標として献立を作成しています。また、子どもたちの成長に合わせ、前期(4月～9月)と後期(10月～3月)で目標栄養量の見直しを行っています。

エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量の給与目標量と給与量を献立表に記載しています。

## ③ 献立の組み合わせについて

**昼食**は主食・主菜・副菜・汁物をそろえて献立を作成しています。

**主食**はご飯を中心に、パン、麺(うどん、ラーメン、スパゲティ)も取り入れています。

麺料理のときはエネルギーを補うためにパンもつけています。(保育園での麺料理の盛り付け量は、家庭で食べるときの半分から2/3程度になるため、エネルギー量が少なくなります)

**主菜**は魚や肉・卵・大豆製品などを使い、家庭で食べる機会が減っている魚料理を積極的に取り入れています。調理方法は、煮物・焼き物・揚げ物などを組み入れて献立に変化をつけています。また、脂質を取り過ぎないように配慮しています。

**副菜**は和え物・サラダ・煮物・ゆで野菜などで、食材の切り方を工夫し、サラダの野菜は衛生に配慮し、全て加熱して食べやすくしています。

**汁物**は鰹節(厚削り)でだしをとり、食材のうま味を生かし、うす味を心がけています。

**デザート**はできるだけ生の果物を使い、年齢に合わせて食べやすい形態で提供しています。

**野菜**は3～5歳児で一日に80g(緑黄色野菜は35g、その他の野菜は45g)とることを目標にして、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しないようにしています。

#### ④ おやつについて

おやつは昼食でとりきれないエネルギーや栄養素を補う目的で、おにぎり、調理パン、芋料理、果物、小魚などを取り入れ、市販の菓子類に偏らないようにしています。

一週間に3回程度は手作りおやつです。

## 2、 食材選び

旬の食材を選び、可能な限り国産食材を使用しています。生鮮食品は当日の朝に業者から納品されたものを使用しています。子どもの咀嚼機能の発達の進み具合や、食物アレルギーについて配慮して、使用する食材を一部制限しています\*。

(※後述の「12、保育園で使用していない食材について」も併せてご確認ください)

## 3、 離乳食について

離乳食はご家庭での状況を「給食食品調査票」に記入していただき、保育士、栄養士、看護師そして保護者の方と相談しながら、一人ひとりのお子さんの食べ方(成長)にあわせて進めていきます。

## 4、 衛生管理

安全な給食を提供するために「大量調理施設衛生管理マニュアル」(厚生労働省)に沿って、食材の点検、調理時の衛生管理、施設や設備の衛生面に気をつけて、衛生管理体制を整えています。また、子どもたちに提供する給食・おやつは全て事前に検食を行い、安全の確認をしています。

### 《夏季における揚げ物調理の制限について》

近年の厳しい暑さのもとでは、冷房設備はあるものの、給食室内の温度上昇を抑えられない状況にあります。現在の給食室では、調理と配膳を同じ場内で行うことから、できる限り室温上昇(国は湿度80%以下、温度25℃以下に保つことが望ましいとしている)を避けることで食中毒予防に努めています。このため、松戸保健所から食中毒注意報及び食中毒警報が発令される6~9月の間については、基本的に揚げ物調理をしないこととしています。

## 5、 環境問題、リサイクルの取り組み

食器の洗浄や調理室の清掃に使用する洗剤は、廃食油から作られたリサイクルせっけんを使っています。

## 6、 食育

「食べる楽しみを知り、なんでも食べられる子ども」に成長していくことを期待し、次の5つの子どもの姿を目指して、年齢に合わせた食育活動を行っています。

- 【1】 お腹がすくリズムのもてる子ども
- 【2】 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 【3】 一緒に食べたい人がいる子ども
- 【4】 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 【5】 食べものを話題にする子ども



我孫子市マスコットキャラクター  
手買沼のうなぎちゃん ©我孫子市2012

## 7、 ご家庭への情報提供

献立表と給食だよりはホームページに掲載します。ページの更新は、LINEの通知でお知らせします。必要な方はホームページのPDFファイルを印刷してください。

- ① 献立表の配信(3歳未満児用・3歳以上児用)【ただし、離乳食献立表は個別に配布】
- ② 給食だよりの配信(食に関する情報、子どもたちの食との関わりなど)
- ③ 給食サンプルの展示(夏季は衛生面を考慮して展示は行っていません)
- ④ 保護者対象の給食試食会の実施 ※詳細は各園からのお知らせをご確認ください。
- ⑤ 給食レシピの紹介(給食だよりに掲載し、ホームページでも紹介しています。レシピ集は市内子育て支援施設やイベント等で設置・配布しています。)
- ⑥ 食事・栄養相談は随時受け付けています。

## 8、食物アレルギー等への対応

保育園の給食(おやつ)時、「未食(食べた経験がない)」の食品による、食物アレルギーの発症(初発)を避けるため、入園時に全員、「給食食品調査票」の提出をお願いしています。

食物アレルギーが原因で、給食(おやつ)で除去食の対応を必要とする場合は、医師の作成する「生活管理指導票」等の提出が必要となります。入園前に必ずお知らせください。

## 9、給食の評価

保育士、栄養士、調理員が子どもたちの喫食状況を確認し、記録し、評価しています。  
市立保育園の給食関係者と園長の代表が、毎月の会議で情報交換を行い、給食内容、献立の改善に努めています。

## 10、アンケートについて

年に一度、保護者の方に、食に関するアンケートを行っています。ご協力をお願いいたします。

## 11、土曜日のお弁当の持参について

土曜日については、通常の保育とは異なる環境(保育室が異なる、担任以外の保育士が保育にあたる)にあるため、食事中においても、衛生的に安心して食べられること、誤嚥・窒息事故防止に配慮した内容で安全に食べられることを前提にお弁当の準備をお願いします。  
不明な点がありましたらお尋ねください。

### ①お弁当の内容について

★お子さんが食べきれる量をご用意ください。(食事時間は30分程度です)

★誤嚥・窒息事故防止のため、保育園の給食では提供していない次の食品については、下記のようにお願いします。

(※「教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表」を参照してください。)

【球形の食べ物】⇒吸い込みにより気道をふさぎ、窒息するリスクがあります。

△ ミニトマト、うずら卵:入れる場合は、4等分に切ってください。

△ ぶどう、さくらんぼ:入れる場合は、4等分に切ってください。また、皮や種が口に残って誤嚥につながる場合があります。未満児はかみ切れないので、ぶどうの皮をむいてください。

(粒の大きい、皮ごと食べられるシャインマスカット等についても同様をお願いします)

△ 枝豆:さやに口を付けて食べると、吸い込んで気管に入り窒息するリスクがあります。さやから実をはずしてください。

【かみつぶしにくい食べ物】⇒誤嚥のリスクが高いため持参を禁止します。

× 餅、白玉団子:粘着性がある食品は、誤嚥のリスクが高いため、持参禁止。

× こんにゃくゼリー:カップ入り、小袋入りともに持参禁止。

★お子さんが食べ慣れた食材、食べられる形状の食材をご用意ください。

特に、次の食材については、年齢によっては誤嚥・窒息の危険があるため、下記のようにお

願います。

△ 皮付きソーセージ:皮が噛みきれないと窒息の危険があるため、未満児は輪切りではなく縦半分に切ってください。

△ グリンピース:小さい球状で吸い込み等の危険があるため、0・1歳くらいまではよく加熱して柔らかくするか、少しつぶしてください。

### ★冷蔵保管が必要なデザート類(カップ入りヨーグルトやゼリーなど)について

× 保冷剤を使用したり、冷凍した状態で持参されても、喫食時には常温になっていることが多く、食中毒発生のリスクが高まるため、持参を禁止します。

### ②食具について

スプーン・フォークは口に入る部分がステンレス製のものを準備していただくと助かります。(プラスチック製のものは、子どもがかみ砕くことがあります。)

× つまようじやピックは、危険なため**使用しない**でください。

### ③食中毒予防について

気温や湿度の上がる5～9月は、特に食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい時期です。お弁当作りにも次のような点を注意してください。

#### ★加熱後はなるべく素手で触れない

素手ではなく菜箸などを使ってお弁当箱に入れるようにしましょう。

#### ★加工食品類も加熱が必要です

ふだんはそのままお弁当に入れられる加工食品も、暑い時期は傷みやすくなるため、使用する場合は加熱をしてお弁当箱に入れてください。

##### 【加熱が必要な加工食品】

ちくわ、かまぼこ、はんぺん、ハム、ベーコン、魚肉ソーセージ、チーズ、マヨネーズ、鮭フレークなど

#### ★水気や汁気を十分に切ること

水気や汁気は細菌が繁殖するときの栄養分となります。ゆで野菜や煮物などは、水気や汁気を十分に切ってからお弁当箱に入れると安心です。

#### ★保冷剤を使って、温度上昇を防ぎましょう

お弁当は保育室内での保管となります。お弁当袋の中に保冷剤を入れたり、保冷バッグを使うなど、外気温の影響が少なくなる工夫をお願いします。

## 12、保育園で使用していない食材について

食物アレルギーのリスクや誤嚥・窒息事故の防止のため、下記の食材については給食で使用していません。小学校へ就学の前には、家庭で事前に試していただくようお願いします。

**食物アレルギー等:** そば、キウイフルーツ、木の実・ナッツ類(落花生、アーモンド、くるみ等)、魚卵(ししゃも、たらこ)、かに、いか、たこ、やまいも、マヨネーズ(保育園では卵不用品)、マーガリン(保育園では乳不用品)、ベーコン・ハム・ウインナー等(保育園ではアレルギーフリーのものを使用)、卵を使ったふりかけ

**誤嚥・窒息事故防止のため使用していないもの:**

白玉団子、もち、むきえび、こんにゃく(しらたきは使用しています)、ミニトマト、枝豆(むき身も含む)、フランスパン(堅いパン)、さくらんぼ(生)、葡萄(生)、うずらの卵、いか、たこ

### 参考《食物アレルギーの有無について、小学校就学までに確認が必要な食品》

次の食品で、保育園で提供がない食品については、就学までに食べる機会をもちましょう。  
給食で除去食が必要な場合は進学先に相談してください。

#### 参考 《食物アレルギーの有無について、小学校就学までに確認が必要な食品》

下記の食品で、保育園で提供がない食品については、就学までに食べる機会をもちましょう。除去食が必要な場合は進学先に相談してください。

食品調査票で確認がある食品	食品調査票の項目にない食品 (就学までに確認が別途必要)
(特定原材料表示:9品目) えび 小麦 卵 乳	<input type="checkbox"/> かに <input type="checkbox"/> くるみ <input type="checkbox"/> そば <input type="checkbox"/> 落花生 (ピーナッツ) <input type="checkbox"/> R8年度より カシューナッツ
(特定原材料に準ずるもの:19品目) オレンジ ごま 鮭 さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 もも りんご ゼラチン	<input type="checkbox"/> アーモンド <input type="checkbox"/> あわび <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> いくら <input type="checkbox"/> キウイフ <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> マカダミア ルーツ ナッツ <input type="checkbox"/> やまいも

※カシューナッツは R8 年度より「特定原材料表示」対象  
(それまでは「特定原材料に準ずるもの」の対象)

## 【誤嚥・窒息事故を防止するために】

令和2年9月に東京都八王子市の私立幼稚園の給食で提供されたぶどう(直径3センチ)を食べて、誤嚥した結果、窒息死を引き起こしたという悲しい事故が発生しました。食品による窒息事故の背景には誤嚥または嚥下困難となる事例があり、厚労省の統計によれば食べ物による窒息の死亡者数は毎年4千名を超え、年々増加の傾向にあり、年代的には乳幼児、高齢者に窒息が起こりやすいとされています。

- \* 誤嚥: 飲食物が食道ではなく、気管にはいってしまうこと
- \* 嚥下: 飲み込むこと



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん ©我孫子市2012

現在、公立保育園では、国から発出された「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」(平成28年)に基づき、誤嚥・誤食のリスクの高い食材(例: 白玉風のだんご、丸のままのミニトマト等)については、使用をやめたり、切り込みを入れるなど提供方法を変えています。窒息による死亡事故については、1歳児によるこんにゃくゼリーの誤嚥や、小学校6年生の児童によるパンの詰め込みすぎによるものが記憶に新しいところです。保育園でもこの数年、窒息事故の報道がされたり、国からガイドラインが示される度に、給食で使用する食品を見直してきました。

家庭でも誤嚥・窒息につながりやすい食品について知り、お子さんが安全に食べられるように、提供方法などを再確認してみてください。

## ○誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について

(教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン)より一部改編

食べ物の特徴と食品	注意点	調理方法
球形のもの (ミニトマト、乾いた豆類、 葡萄、うずらの卵など)	吸い込みによって、気道をふ さいでしまい、窒息につな がる可能性がある。	・ミニトマトや葡萄、うずらの 卵などの球形のものは、4等 分に切る。 ・葡萄やさくらんぼは皮や種 が口に残るので注意。 ・炒り大豆など乾いた豆類 は、5歳過ぎまで与えない。
粘着性の高いもの (もち、白玉だんご、 ごはん など)	含まれるでんぷん質が唾液 と混じると粘着性が高まる。 咀嚼しても小さくならないこ とがある。	・もちは 3歳過ぎまで避け る。(食べるときは大人が近 くで見守る) ・ごはんは口の中にいれすぎ ない ・白玉だんごはつるつるして いるため、噛む前に誤嚥す るリスクがある。
かみ切りにくい、繊維質が強 いもの、弾力性のあるもの (固まり肉、えび、いか、たこ、 こんにゃく、かまぼこ、ウイン ナーの薄皮、きのこ類、わか め など)	かみ切れずに、固まりのまま 気道に入ることがあるため 危険。 いかやたこは小さく切って加 熱するとさらに固くなるので 注意が必要。	・繊維質を断ち切るように短 く切る。 ・かみ切る力が弱いときは、 与えない。 ・こんにゃくは糸こんにゃくは 食べられる。
かみちぎりにくいもの (焼きのり)	焼きのりのかみちぎりにくい ので注意。	・おにぎりにのりを使う場 合、0～1歳児には、刻んだの りをまぶすとよい。
唾液を吸って、飲み込みづら くなるもの (パン、ゆで卵、ふかした芋類 など)	水分を含みやすいものは、口 の中で膨らみ、飲み込みにく い大きさになることがある。	・一度に口の中に入れすぎな いように注意する。飲み物 や、汁物などでのを潤しな がら食べる ・フランスパンはかみ切れず に丸のみになることがあるの で、一口量にも注意する。 ・ゆで卵は、白身の部分は弾 力があってかみ切りにくい ので、細かく刻んで、ほかの食 品を合わせて使うとよい。
口の中でバラバラになり、 まとまりにくいもの (ブロッコリー、ひき肉など)	口の中で食塊が作れない場 合は、気道に入るリスクが高 まる。	・片栗粉でとろみをつけて、 まとまりやすくなるようにす る。シチューなどに使う。 ・ひき肉は肉団子やハンバー グなどが食べやすい。

## 教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、使用を避ける食材や調理を工夫する食材について「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」を基に整理しましたので、ご活用ください。なお、本整理表に掲載した食材以外でも、誤嚥事故が発生する可能性があることを念頭に置いて、食事の見守りを行いましょう。

### 使用を避ける食材

<b>粘着性が高く、飲み込みにくい</b> もち 白玉団子	<b>球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすい</b> 乾いたナッツ・豆類 ミニトマト ぶどう さくらんぼ 個装チーズ うずらの卵 アメ類・ラムネ	<b>弾力性があり、噛み切りにくい</b> いか こんにゃく
やむを得ず使用する場合は留意点→	4等分して形や大きさを変える 4等分して形や大きさを変えて、口内に残る皮も取り除く 加熱して形や大きさを変える	「糸こんにゃく」で代用する

- 「年齢等」はあくまで目安です。こどもの口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状況や、当日の体調等に応じて調理を工夫しましょう。
- 離乳期においては、家で喫食経験がない食材の提供は避けましょう。

### 調理を工夫する食材

食材	年齢等				
	離乳期				
<b>弾力性がある又は繊維が残るため、飲み込みにくいもの</b> 野菜類 きのこ類 わかめ ソーセージ 薄切り肉	<b>&lt;離乳初期&gt; (5~6か月頃)</b> 歯はまだ生えていない子が多い。	<b>&lt;離乳中期&gt; (7~8か月頃)</b> 前歯が生え始める。	<b>&lt;離乳後期&gt; (9~11か月頃)</b> 徐々に前歯が生えそろうっていく。	<b>&lt;離乳完了期&gt; (12~18か月頃)</b> 前歯本が生えそろう。奥歯が生え始める。	<b>1歳6か月~3歳頃</b> 2歳頃  歯から4番目の歯まで生えそろう。 3歳~3歳6か月頃  乳歯(20本)が生えそろう。
<b>唾液を吸収して、飲み込みにくいもの</b> ゆでたまご ひき肉	なめらかにすりつぶした状態にする	舌でつぶせる固さにする	歯ぐきでつぶせる固さにする	歯ぐきで噛める固さにする	●大人よりはやわらかめの固さ ●大きさは1cm程度から、口腔機能の発達状況に応じて段階的に調整していく 個別食材のPOINT ●ソーセージ：縦半分に切る(太さや長さも調整する) ●ひき肉：とろみをつける
<b>食塊の固さや切り方によってつまりやすいもの</b> りんご なし	やわらかくなるまで加熱する ●生の状態、すりおろしただけの状態では与えない。				
<b>固くて噛み切れない又は噛みちぎりにくいもの</b> えび 貝類 おにぎりのり	離乳期に提供することは避ける ●「おにぎりのり」は、「きざみのり」で代用する。				
具体的な調理方法は? 					

●近年の誤嚥に関する重大事故は、離乳期のこどもが「りんご」、「パン」を食べた時に多く発生していますので、食材の調理や提供方法等に十分注意してください。