

とよっこ通信 3号

2025年9月

豊洲保育園

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配を感じられるようになりました。この時期は、季節の変わり目で体調を崩してしまいがちです。秋といえば「食欲の秋」。

規則正しい生活を心がけ、旬の美味しい食材を満喫して、残暑を乗り越えましょう。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

準備するとよいもの

- 飲料水(1人1日3ℓ×3日分)
- 3日分の非常食(パン・缶詰・ビスケットなど)
- 医療品、懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、カセットコンロ、カセットボンベ、貴重品(現金・身分証明書・印鑑・保険証ほか)

株式会社 明治 HP より

赤ちゃんのための防災グッズリスト

災害時に避難する時に赤ちゃんを連れて、必要な備えを確認するリストです。つづりで記載されています。つづりに☑印を入れて、不足がないかチェックです。

□らくらくミルク	□水	□スプーン・瓶面・紙コップ	□おひるね用おむつ・おむつ袋
赤ちゃんが離乳食を始めて、毎日離乳食と一緒に飲む水を必要とします。つづりに☑印を入れて、不足がないかチェックです。	毎日赤ちゃんが離乳食と一緒に飲む水を必要とします。つづりに☑印を入れて、不足がないかチェックです。	赤ちゃんが離乳食を始めて、毎日離乳食と一緒に飲む水を必要とします。つづりに☑印を入れて、不足がないかチェックです。	水や飲料などの液体飲料を吸い、直射日光を避けて冷蔵庫で保管する場合は、おひるね用おむつ袋を用意しておきましょう。
□哺乳瓶・マグ	□ベビーフード(離乳食用ベビーフード)	□エコカバッシュ・洗濯ネット	□使い捨てカイロ
プラスチック製で割れる心配がないものを用意しておくと良いでしょう。	そのまま食事から離乳食やレトルトタイプが便利です。離乳食から離れたベビーフードを用意しておきましょう。	避難生活で不便なことがあります。必ず小さくカバンの底の内側に用意している場合は、赤ちゃん用洗濯ネットを用意しておきましょう。	レトルトのベビーフードなどを温めることができます。また、災害時、避難時に小さくカバンを温めることも利用できます(その場合、そのまま温めて使用)
□バスタオル	□母子手帳・保険証のコピー		
おむつ替えのマットや掛布団、おくるみの代用品になります。	貴重やガジェットを中心にあります。非常時に出し袋を作る際には必ず用意しておきましょう。		

ローリングストック法とは？

日常的に使用する食材を、少し多めに購入し、消費した分だけ新しい物を補充していく備蓄方法です。

ツナ缶を使ったレシピ

- ツナマヨトースト ○ツナ入り肉じゃが
- ツナチャーハン ○ツナサラダ
- ツナときのこの和風パスタ…などなど

子どもの誤飲を防ごう

子どもの誤飲事故は7.8ヶ月頃～3.4歳頃に多くみられます。飲み込む機能や噛む力が未熟のため、喉に詰まりやすく、口に食べ物を入れた状態で歩いたり、笑ったりすることも詰まらせる原因になります。

もしもの時、緊急時には適切な対処ができるようできることを頭に入れておきましょう。

注意の必要な食べ物

【丸い・つるつる】

プチトマト、ぶどう、さくらんぼ

ピーナッツなどの豆類

→ 4等分にカット

ピーナッツなどの豆、ナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせない。

※消費者庁より、注意喚起

【もちもち】

餅、白玉

→ 白玉はつるつるなので、噛む前の誤嚥に注意

豊洲保育園では0歳児離乳食のりんご、なし類の提供は1センチ角にカットをして圧力鍋で、2分加熱をしてやわらかくした形状提供しています。



【飲み込みづらい】唾液を吸収する

鶏ひき肉そぼろ煮

ゆで卵

煮魚

挽肉は、豚肉との合い挽き

片栗粉でとろみづけ

→ ゆで卵は細かくして他と混ぜる

【飲み込みづらい】粘着性が高い

ごはん、パン類

焼き芋

カステラ

水分をとって、喉を潤

してから食べる。

詰め込まず、よく噛む

子どもが喉に物を詰ませた場合は命の危険があり一刻を争います。直ちに救急車を呼ぶと共に、救急隊が来るまでの間に、応急処置で詰まつたものを吐き出させる事が重要です。

