OIST OKINAWA INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY GRADUATE UNIVERSITY
沖縄科学技術大学院大学

October 2026

Tedako CDC Home Lunch and Snack Guidelines

Nutritious meals and snacks are essential for children's optimal growth and development. The energy provided by healthy foods ensures that children will be ready to fully participate in the day's learning/activity opportunities. During meals and snacks children learn how to make nutritious choices, discover a wide variety of different foods and develop healthy eating habits.
For children who bring food from home, we ask parents to follow the following guidelines at the CDC:

1. Due to severe allergies, no nuts are allowed. Please be aware that some prepackaged purchased snacks contain nuts. Please check the ingredients on all packaging carefully.
2. Candy, cookies, chocolate or sugary food items are not allowed.
3. Fruits and vegetables are recommended. Apple sauce is allowed.
4. Plain yogurt is allowed on any day. Fruit yogurt or fruit jelly can be packed with home lunch on the days when jelly is served to school lunch children. (Konjac jelly is not allowed.
5. Potato chips are not allowed. Crackers, senbei (rice crackers), rice balls, sandwiches, or nutrition bars are fine for the carbohydrates. Please note that bread can be a choking risk for small children.
6. Please pay attention to food sizes and shapes for choking prevention (including fruits in yogurt and jelly and etc.). Cut your child's food into small pieces. Especially food such as meatballs, grapes and hot dogs should be cut into very small pieces since these are the items that young children choke on most. Reference: Japan Pediatric Society website
7. Please only send water or tea (non-caffeine, unsweetened) in child's water bottle.
8. Due to dietary restrictions, children are not allowed to share food.
9. Home lunch and snack must be packed with ice packs or in a thermos if appropriate.

NOT Allowed at the CDC

Anaphylaxis risk	Choking risk	Health eating habit
Tree Nuts, Peanuts		
	Mochi/Dango/Konjac/Popcorn	
	Candy, Fruit Gummy/Snacks, Gum	
		Chocolate, Cookies, Donuts, Cakes, Sweet Bread, Danish Pastry, Chips, Soda, Juice, Sweetened Beverages

OIST OKINAWA INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY GRADUATE UNIVERSITY
沖縄科学技術大学院大学

2026 年 10 月

てだこ CDC 弁当およびスナックに関するガイドライン

栄養価の高い食事やおやつは、子どもたちの良好な成長と発達に不可欠です。健康的な食事は、子どもたちが日々の学習や活動に全力で参加するためのエネルギー源となります。子どもたちは、日々の食事やおやつの時間に、栄養価の高いものを選ぶ方法を学び、様々な食べ物と出会い、また健康的な食習慣を身につけます。
家庭から食事やおやつを持参する子どもたちについて、保護者の皆様は、以下の CDC ガイドラインに従っていただくようお願いいたします。

1. 重度のナッツアレルギーを持つ子どもがいることを考慮し、ナッツ類の持ち込みは一切禁止します。既製品の中にはナッツ類が含まれている場合があります。包装パッケージの原材料を注意してお確かめください。
2. キャンディー、クッキー、チョコレート、その他甘いお菓子類は禁止されています。
3. 果物や野菜類をお勧めします。アップルソースは持ち込み可能です。
4. 無糖のプレーンヨーグルトは、持ち込み可能です。フルーツヨーグルト、フルーツゼリーは、給食でゼリーが提供される日のみ、持ち込み可能です。こんにゃくゼリーは持ち込み不可です。
5. チップス類は持ち込み不可です。クラッカー、せんべい、おにぎり、サンドイッチ、栄養補助バーなどの炭水化物系は持ち込み可能です。小さな子どもの場合、パン類は窒息リスクが高いことにご留意ください。
6. 窒息リスクを考え、子どもの年齢に合った食べ物のサイズや形状で食事をご用意ください。ミートボール、ぶどう、ホットドック等、窒息の原因になりやすい食べ物については、必ず小さく切ってご用意ください。参考：日本小児科学会
7. お子様の水筒には、水またはお茶(カフェイン・砂糖の入っていないもの)を入れて持たせてください。
8. 各種食事制限のため、食べ物を他の園児とシェアすることは認められません。
9. 弁当およびスナックには、必ず保冷剤をつけること(温かい食事は魔法瓶の仕様も可能)。

CDC で持ち込みが禁止されている食べ物

アナフィラキシーリスク	窒息リスク	健康的な食事の推奨
木の実、ピーナッツ		
	餅/団子/こんにゃく/ポップコーン	
	キャンディー、フルーツのグミやスナック、ガム	
		チョコレート、クッキー、ドーナッツ、ケーキ、菓子パン、デニッシュペストリー、ポテトチップス、ソーダ、ジュース、甘い飲料