



# 給食だより 1月号



令和4年1月 志村さかした保育園

毎日寒い日が続いています。空気が乾燥しており、体調を崩しやすい季節です。手洗いうがいを心がけ、元気いっぱい新年をスタートさせましょう！

## 〈子どもの誤嚥・窒息を防ぐ〉

食べ物による窒息事故は、食べ物の形状だけではなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因になることがあります。

### 1. 誤嚥・窒息につながりやすい食べ物

どんな食品でも、誤嚥・窒息の可能性があります。特に注意すべき食品があります。

#### ・弾力があるもの

例)こんにゃく、かまぼこ、ソーセージ、グミ、もちなど



#### ・唾液を吸うもの

例)パン、ゆで卵、さつま芋、海苔、ひき肉など



#### ・球状のもの

例)ミニトマト、うずらの卵、アメ、乾いた豆類など



#### ・つるつるしているもの

例)大豆、白玉など



#### ・固くて噛みちぎりにくいもの

例)いか、たこ、えび、かたまりの肉など



※ナッツ類、乾いた大豆などによる窒息事故が増えています。年末年始で普段と違う食事の場面も多くなります。

5歳以下のお子様はなるべく食べないように注意をしましょう。

### 2. 調理や切り方の工夫

そのままでは、誤嚥・窒息しやすいものは、子どもの口のサイズに合わせて、食材を切って、かじりとりやすくしたり、調理の工夫をしましょう。

例・ミニトマト、うずらの卵→半分または4等分する ・ひき肉→片栗粉でとろみをつける

・ソーセージ→縦半分に切る



### 3. 食事の際に注意すること

- ✓ 食事に集中できるよう、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしっかりして区切りをつける
- ✓ 食事の際にはまず、水やお茶、スープなどを飲んで喉を湿らせる
- ✓ あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながらの「ながら食べ」は避ける
- ✓ 泣いたり笑ったりしているときは、息を吸い込むおそれがあるため、食事を中断する
- ✓ 眠たいときや嫌がるときは、無理に食べさせない
- ✓ 子どもだけで食事をさせない



### 4. 噛む、飲み込むなどの「食べる力」を育てる

噛む力、飲み込む力を育てるには、ひと口を自分で噛みとることが重要です。誤嚥や窒息の心配がある食材は小さめにし、ほかの食材は少し大きめにしておかじりとする練習をしてみてください。

自分で食べる力をつけることは、誤嚥・窒息の防止につながります。

