



給食便り 12月号



令和2年12月 志村さかした保育園

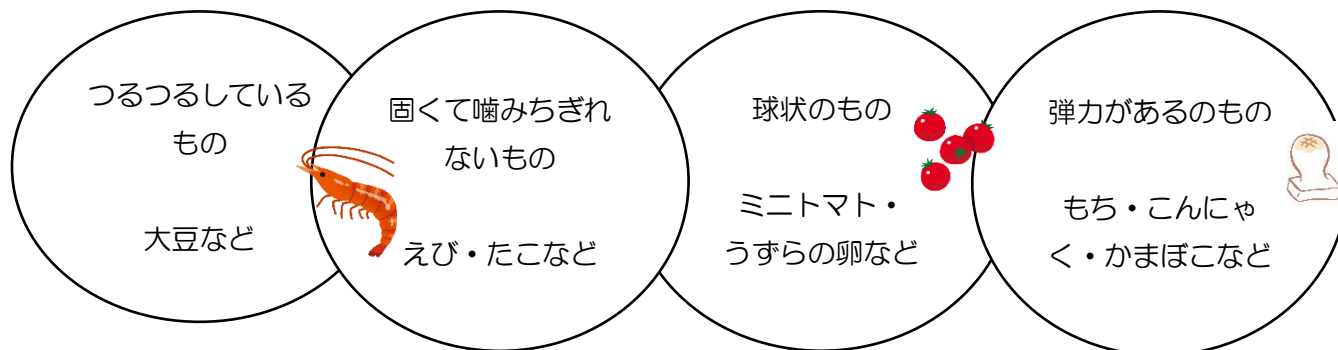
今年も残すところ1ヵ月となりました。寒さが日に日に増しています。寒さに負けない体作りをしましょう。

〈食べ物による窒息事故を防ぐ〉

これからの季節、クリスマスや年末年始など楽しみなイベントが盛り沢山です。食事も普段とは違うメニューが多くなります。安全に食べるためのひと工夫をして、楽しく過ごしましょう。

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が、中でも注意すべき食材があります。



2、調理でひと工夫

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切り、かじり取りしやすくしましょう。例えば、ミニトマトやうずらの卵・・・半分や1/4サイズに切る
 えびやたこ・・・寿司ネタくらいの厚さにする
 大豆・・・柔らかく煮て必要に応じて軽くつぶすなど

3、食事の場面

口が渇いている状態だと、飲み込みがしづらくなります。食事の際にはまず、お茶や水、スープなどを飲んで喉を湿らせてから食べましょう。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして食事時間の区切りをつけ、落ち着いて食事をする習慣をつけましょう。また、テレビをみながら、遊びながら、歩きながらなど、「ながら食べ」は避け、大人と一緒に食事を取り、様子を見守るようにしてみてください。



4、日頃から噛む力、飲み込む力を育てる

誤嚥や窒息を防ぐには、噛む力、飲み込む力を育てることも大切です。誤嚥や窒息が心配だとどうしても食べ物を小さく切ってしまいがちです。しかし、噛む力、飲み込む力を育てるには、ひと口を自分で噛み取ることが重要です。誤嚥や窒息の心配のある食材は小さめにし、他の食材は少し大きめにして噛み取る練習をしてみてください。大きいままだと全て詰め込んでしまう癖のあるお子さんは、スティック状の野菜やパンなど歯切れの良い食材を使ってひと口を噛み取る練習をすると効果的です。大人がお手本を見せてあげると伝わりやすくなります。よく噛むことで唾液も多く出るので自然と誤嚥や窒息の予防になります。