



令和5年10月5日
乃木 保育所
栄養士 和田智美

朝夕涼しくなり、秋らしい季節となりました。この時期は、日中との気温差が大きいので体調を崩しやすいので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。さて以前おたよりでもお知らせしておりますが、保育所給食では、窒息・誤嚥に繋がりがやすい食べ物は、給食での使用を避けたり、調理の仕方を工夫して安心・安全な給食を提供しています。ご家庭でも調理の仕方、材料に気を付けて配慮をお願いします。

また、食事時の注意点や窒息につながりやすい食品なども記載していますので参考にしてください。

★お弁当についてのお願い(ケガ・誤嚥予防)

今月からお弁当の日を再開します。子ども達が大好きなお弁当を安全に楽しく食べられるよう、下記を参考に誤嚥防止にご協力下さい。

◎プチトマト、ぶどう、うずらの卵などの丸いものは年齢に関わらず、1/4くらいにカットしたものが安心です。(大きさによっては1/2カット)

◎おかず、果物は、お子様が食べやすい大きさに切ってあげるといいです。

◎カップゼリー、キャンディーチーズは飲み込んでしまう恐れがあるので控えましょう。

◎乳児さんはピック(爪楊枝)等は危険に繋がるものは控えましょう。



窒息事故を予防するポイント

～消費者庁「食品による子どもの窒息事故に御注意ください!」より抜粋～

食事をする際の注意点

- ① ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意思に合ったタイミングで与える。
- ② 子どもの口に合った量で与える。(一回で多くの量を与えずぎない)
- ③ 食べ物を飲み込んだことを確認する。(口の中に残っていないか注意する)
- ④ 汁物などの水分を適切に与える。(喉を湿らせる)
- ⑤ 食事中に驚かせない。
- ⑥ 食事中に眠くなっていないか注意する。
- ⑦ 正しく座っているか注意する。

おうちでも
気をつけてね



◎窒息につながりやすい食品

～日本小児科学会より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるつとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、球形のチーズ、カップゼリー、ソーセージ、こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4 カットにして小さくする ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物が入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになると、さらに窒息の危険がある ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	<ul style="list-style-type: none"> ・硬くて噛み砕く必要がある ・4歳以上になってから
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの		餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を摂って喉を潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、肉類、生の人参、水菜	<ul style="list-style-type: none"> ・小さく切る ・水菜は、1～1.5 cmに切る ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意
弾力があり噛み切りにくいもの		きのこ類(えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど)	1cm程度に切る
		グミ	・口に入れるのは1個ずつにする
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	刻みのりを、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用。または片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	柔らかくしっかり煮込む

子どもたちが安全に食生活をおくれるように、保育所とご家庭で手を取り合ってください!