

# 食育だより

子どもの育ちを支える食

あけましておめでとうございます。

今月の給食には、新年を迎えた喜びと1年の健康を願い、紅白なますや松風焼き、ぜんざいやきんとんなどお正月にちなんだ料理を取り入れました。子どもたちが日本の食文化に触れる良い機会ですので、大切にしたいですね。

## 1月

亀山市  
子ども未来部



### 食べ物による窒息事故を予防しよう

子どもはのどが狭く、噛み砕く力や飲み込む力、吐き出す力も弱いいため、口に入れた物を詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすリスクが高いです。食べ物の「形状」だけでなく、「食べ方」や「行動」が原因になることもありますので、落ち着いた雰囲気の中で、よく噛んで食べることができるように安全な食環境に配慮しながら見守りましょう。

ごえん ちっそく

#### 誤嚥・窒息に注意が必要な食品

月齢・年齢に関係なく、普段食べている食品でも事故につながる可能性があります。

【特に注意すべき食品の特徴】



球状

あめ、ミニトマト  
豆、ナッツなど



粘着性が高い

もち、ご飯  
白玉など



弾力がある

こんにゃく、かまぼこ  
ウインナーなど



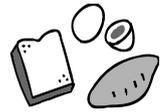
硬い

いか、えび、りんご  
かたまりの肉など



口の中で  
まとまりにくい

ブロッコリー  
ひき肉など



唾液を吸う

パン、茹で卵  
芋など

#### 事故を予防するポイント

- ・食品の切り方を工夫する（詰まりにくい形状・大きさにする）  

- ・よく噛んでから飲み込む習慣をつける（丸飲みしない、急かさない）
- ・食事と遊びの時間の区別をつける
- ・正しい姿勢で座る



#### 食環境の配慮

誤って気管などに入らないように、食事に集中させ、大人が見守ることが大切です。

- ・ながら食べをしない（遊びながら、寝転びながら、歩きながら、テレビを見ながらなど）
- ・口に入れたまま話さない
- ・子どもだけで食べない
- ・泣いている時は食べない
- ・驚かさない
- ・乗り物の中では食べない
- ・眠くなっている時は食べない



※ 今月の給食から レシピのご紹介 ※

#### ナムル風煮びたし



【材料】子ども4人分

チンゲンサイ	1株	砂糖	小さじ1
もやし	1/3袋	しょうゆ	小さじ1強
人参	1/2本	酢	小さじ1弱
油揚げ	1~2枚	ごま油	少々
しょうが汁	少々	塩	少々

【作り方】

1. 野菜はせん切りなど食べやすい大きさに切る。それぞれさっと茹でる。
2. 油揚げは油抜きし、短冊に切る。
3. 鍋にすべての材料を入れ、炒め合わせる。  
(焦げ付くようなら少量の水を足す)