

# 給食だより

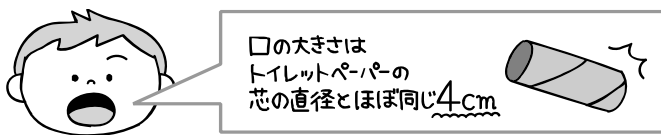
2021.2月号  
管理栄養士 後藤樹里

## 食べものによる窒息事故を防ぐ

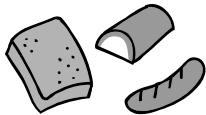
小さな子どもは、のどが狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いため、口に入れたもので、のどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べものの形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。安全な食環境の中で、子どもにとって最適な食体験ができるように配慮しましょう。

### ★誤嚥や窒息の原因につながる食品

3歳の子どもの口の大きさは直径約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。



### ・特に注意すべき食品の特徴



弾力がある

(こんにやく、かまぼこ、ウインナ(熟れた柿やメロン、豆類など))



なめらか

(ミニトマト、乾いた豆やナッツ類、アメなど)



球状



粘着性が高い

(ごはん、もち、白玉など)



硬い

(いか、えび、かたまり肉など)



唾液を吸う

(パン、ゆで卵、さつまいもなど)



口の中でバラバラになりやすい

(ブロッコリー、ひき肉など)



節分の豆まきの「豆」に注意

危険性が高い食品なので、子どもに与えないだけでなく、

近くに置かないように気をつけましょう。

### 窒息時の対処法

1. 119番通報をする。
2. 可能であれば咳をさせる。
3. 詰まったものを出させる。

- ① 立てひざをする。
- ② 太ももにうつぶせにした子どものみぞおちが圧迫されるように乗せる。
- ③ 子どもの頭を身体より低くする。
- ④ 異物が取れるまで、背中中の真ん中を平手で叩く。



## ★窒息事故予防のために大切なこと

### 1・調理や切り方の工夫

そのままでは、誤嚥・窒息しやすいものでも、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、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。



### 2・食事の際に注意すること

食事に集中できるよう「あいさつ」をしっかりと区切りをつける

正しい姿勢で座る

食事の際は、水やお茶を飲んで喉を湿らせる



### 3・やってはいけないこと

ながら食べをしない

泣いている時は食べない

口に入れたまま話さない



車の中では食べない (揺れ・急停車)

子どもだけで食事をさせない  
特に「きょうだい」に注意



参考: わんぱくだより

## こども園のおやつメニュー

じゃこねぎおにぎり 4人分

<材料>

・ごはん	400g
・しらす干し	100g
・ごま油	大1
・あさつき	大2
・しょうゆ	小2
・かつおぶし	少々

<つくりかた>

- 1 ごま油でしらす干しをカリカリになるまでいためる。
- 2 あさつきをみじん切りにして1にたして炒める。
- 3 2にかつおぶしをいれて炒る。
- 4 しょうゆで香りをつける。
- 5 4を炊き上がったご飯に混ぜる。
- 6 おにぎりにして出来上がり！！