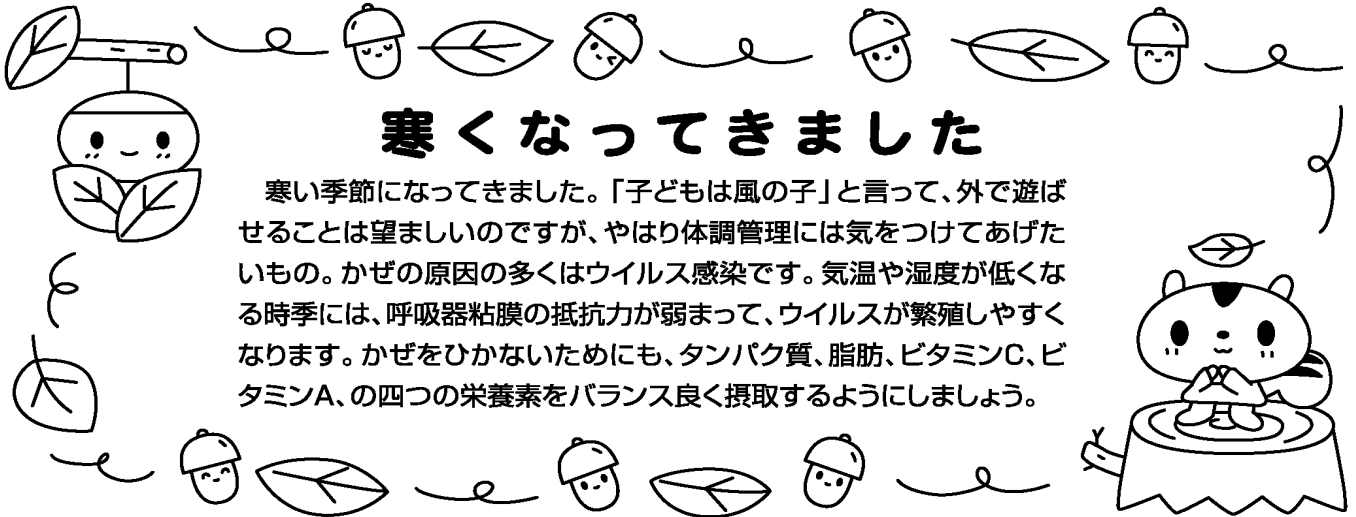


11月の食育だより

令和3年10月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



食べものによる窒息事故を防ぐ

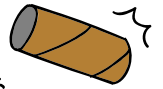
小さな子どもは、のどが狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いため、口に入れたもので、のどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べものの形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。安全な食環境の中で、子どもにとって最良な食体験ができるように配慮しましょう。

★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。



口の大きさは
トイレットペーパーの
芯の直径とほぼ同じ4cm



過去の窒息死事故の原因となった食品、また、特に注意すべき食品の特徴は以下の通りです。

1・窒息死事故の原因食品

食品	件数
菓子類(マシュマロ、ゼリー、団子など)	11
果実類(りんご、ぶどうなど)	5
パン(ホットドッグ、菓子パンなど)	4
肉類(焼肉、唐揚げなど)	3
その他の食品(餅、寿司、チーズ、そうめん)	8
その他原因不明	72

「食品による子供の窒息事故に御注意ください!」(消費者庁公表、2017年3月15日) より

★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

ミニトマトやぶどう等は1/2~1/4に切ってから食卓に出す。

2・食事の際に注意すること

- 正しい姿勢で座り、良く噛んで食べる。
- ×早食い。
- ×食べ物を口に入れたまま話をする。



こども園での給食の様子を紹介します

ちゅうりっぷ1組

給食を楽しみにしているちゅうりっぷ1組さん。苦手な物も一口だけでも食べられるようになってきました。「スプーン・フォークを3本指で持つ」と言いながら正しい持ち方をしようと頑張る姿も見られます。「集まれして」と言って保育者に手伝ってもらいながら、食器の中がピカピカになるまできれいに食べられる子も増えてきました。

ちゅうりっぷ2組

元気いっぱいの子ゅうりっぷ2組です。みそ汁やスープはみんな大好きで「おかわり」の声が聞こえてきます。スプーンやフォークの持ち方もがんばっていて、上手な子は茶わんのごはん粒もきれいに集める姿が見られます。

クラスの様子を順次掲載します。お楽しみに♡