



8月 食育だよ!

令和4年7月28日
しんあい保育園

ナッツに気を付けましょう!

1. ナッツアレルギーが増えています

最近、低糖質で良質な脂質が摂取できると人気のナッツ類ですが、その人気の裏で、ナッツアレルギー児が増えています。特に「ピーナッツ」「くるみ」「カシューナッツ」「アーモンド」は重篤な症状を引き起こす危険があります。初めて食べる時はほんの少しずつ、病院が開院している時に食べさせましょう。私事ですが、両親に子どもたちを預けている間に、私のいないところで、くるみが入ったパンを食べていました。しかも、少しだけではなく、パン丸ごと1個…。くるみは何個か入っていたと思います。くるみは食べさせたことがありませんでした。幸い、何事もなかったのですが、危険だったと思いました。そのような落とし穴もあるので、家族だけでなく、お子さんを預ける可能性がある人にはナッツ類の危険性を伝えておいた方が良いでしょう。また、フィナンシェにはアーモンドブードル、中華料理にはピーナッツオイルなどが使われていることがあるので、お菓子や外食の際も注意が必要です。何か異変を感じたら、小児科を受診できるように準備しておくことも大切です。



2. 窒息のリスクがあります

消費者庁では「硬い豆やナッツ類は5歳ごろまで食べさせないこと」としています。5歳頃までの乳幼児は、奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではなく、気道（気管や気管支、肺など）も狭いので、節分の豆などの硬い豆やナッツ類を食べると、気道に入って気管支炎や肺炎を起こしたり、窒息したりするおそれがあります。小さくて軽く、噛んだ後に散らばりやすい豆やナッツは食べながら息を吸い込んだ時、驚いた時などに食道ではなく、肺などに間違えて入ってしまうことがあります。



「硬い豆」の中には「枝豆」も入ります。お子さまランチに枝豆が入っていることもあるので枝豆が危険なんて、びっくりですよ！大丈夫なことも多いですが、危険はいつ、どんなきっかけか分かりません。なるべく避けましょう。しかし、煮豆や納豆はやわらかく、口の中で散らばりにくいので、避ける必要はありません。ナッツ類もすりつぶしてお菓子に混ぜたり、野菜に和えてナッツ和えなどにすると良いでしょう。

どんな食べ物も食べることに集中できるように、落ち着いてゆっくりと、よく噛んで食べるようにしましょう。

歩きながら食べたり、遊びながら食べたりしない。

食事中に大声で笑ったり、脅かしたりするのも誤嚥の危険性を助長します。

今月はみかん組職員が考えたメニューを取り入れました。



ロールパン 鶏の唐揚げ トマト フロッキー コーンスープ フルーチェ

みかん組の様子

みかん組になって、おかわりができる機会が増え、おかわりを楽しみにしています。また、箸を使いたいという子が増えてきました。まだまだ最後まで箸で食べられる子は少ないですが、日々練習を頑張っています！ご家庭でも箸の練習をお願いします♪