



食品によるこどもの誤嚥・窒息事故防止のために

ごえん ちっそく

小さなこどもの口の大きさは直径約4cmです。喉はこれより細いため口に入る大きさのものは窒息の危険があります。また、こどもはかみ砕く力や飲み込む力が十分でないため、普段から食べなれている食べ物でも喉に詰まることがあります。もしも、喉に詰まって窒息してしまった場合は、「背部叩打法」など速やかに応急処置をしてください。

特に注意が必要な食べもの

- ・粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みにくいもの
(例) もち、ごはん、パンなど
- ・形状が丸いもの、表面がつるつとしたもの
(例) ミニトマト、ぶどう、あめ、ピーナッツ
ウインナーなど
- ・固くてかみ切りにくいもの
(例) りんご、肉、えび、貝類など

子供の口の大きさは



約4cm

トイレットペーパーの芯の直径とほぼ同じ

直径約4cm

消費者庁リーフレットより

食べさせる時のポイント

【汁ものなどの水分をとる】

- ・食べ始めに水分でのどを潤してから食べていますか
- ・パサついた物を食べる時には、適度に水分をとっていますか



【こどもの口に合った量にする】

- ・パンやごはんを詰め込んでいませんか
- ・子どもに一口の量を知らせていますか
- ・丸飲みしていませんか

【ゆっくり落ち着いて食べる】

- ・早食いになっていませんか
- ・はしゃいでいませんか
- ・よく噛んで食べていますか
- ・食事中おどろかせていませんか
- ・眠りながら食べていませんか

【正しく座る】

- ・床に足がついていますか
- ・背筋がのびていますか
- ・横を向いて食べていませんか



今月の旬の食べもの

～うど～



日本原産の山菜で、独特の香りと苦みがあり、シャキシャキとした食感が特徴です。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が多く含まれているため、体内の新陳代謝を高め、疲労回復に効果があるといわれています。保育園給食では『みそ汁』の具に使用しています。苦みはさほど気にならず、旬を味わえる献立です。