

# 6月しょくじだより

## 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！



「窒息しにくい食べ方」「窒息を起こしやすい食品」を紹介します。給食提供でも十分気を付けていきます。ご家庭でもお気をつけてください。

### <窒息しにくい食べ方>

- 食べることに集中させる
- 水分を摂ってのどを潤してから食べる
- よく噛んで食べる
- 一口量を多くしない
- 仰向けに寝た状態や歩きながら、遊びながら、食品を食べない
- 食事中にびっくりするようなことはしない
- 口の中に食品があるときはしゃべらない

### <窒息を起こしやすい食品>

☆まるいもの、つるっとしているもの…表面が滑らかなために口のなかに保持できず、ふとした時に飲み込んでしまう可能性があります。

(例：あめ、ぶどう、プチトマト、さくらんぼ、ピーナッツ、球状の個装チーズ、うずらの卵など)

→小さく1/2または1/4にカットする

☆粘着性が高く、唾液を吸収するため飲み込みづらいもの…よく噛まずに飲み込んでしまうと大きな塊のままのどに入って窒息する可能性があります。

(例：餅、ごはん、パンなど)

→水分をとってのどを潤してから食べる。一口量を守って、詰め込まない

☆固くて噛み切りにくいもの…十分に小さくならないままのどに送り込まれ窒息する可能性があります。

(例：りんご、イカ、肉類、生のにんじん、水菜など)

→小さくする、水菜は1~1.5cmに切る

### 旬な食材



いんげんまめ、きゅうり、トマト、そらまめ、ピーマン、さくらんぼ、びわ、なつみかん、あゆ、かつお、あじ

※旬な夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。

### ☆ 旬の野菜メニュー紹介 ☆

### ピーマンサラダ

ピーマンの種とりをお子さんと一緒にしてみてください♪

【材料 (大人4人分)】

- ・ピーマン (緑、黄、赤) 各2個
- ・レタス 1/4玉
- ・ごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ1

【作り方】

- ①ピーマン、レタスを食べやすい大きさに切り、ピーマンは柔らかくなるまで茹でます。
- ②ピーマンをザルにあげ、しっかりと水気を切ります。
- ③野菜を調味料とごまで和えたら出来上がりです。

