

2月の食育だより

2月は一年中で一番寒い時期です。引き続き感染症等の流行が心配されます。一番の予防はせっけんでよく手洗いをしてウイルスを体内にいれないことです。寒い時期、季節の食材を使った食事を食べて体の中からあたたまり、元気にすごしましょう。

★窒息事故予防のために大切なこと
【食事の際に注意すること】

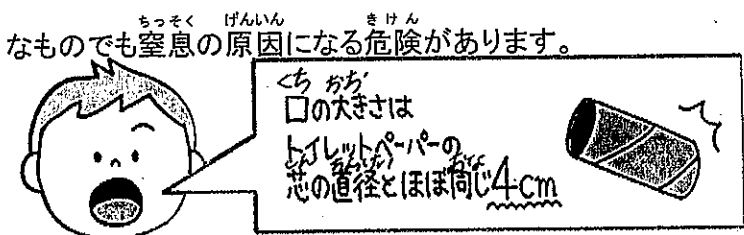
よくかんで食べよう！！

食べものによる窒息事故に気をつけましょう

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ので、口に入れたもので、のどを詰まらせ、誤嚥や窒息をおこすことがあります。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。「よくかんで食べる」と「食事のマナー」はとても大切です！！

★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。

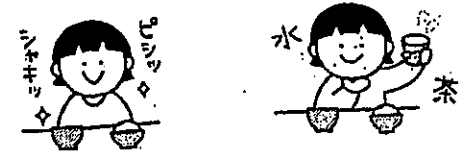


【特に注意すべき食品の特徴】

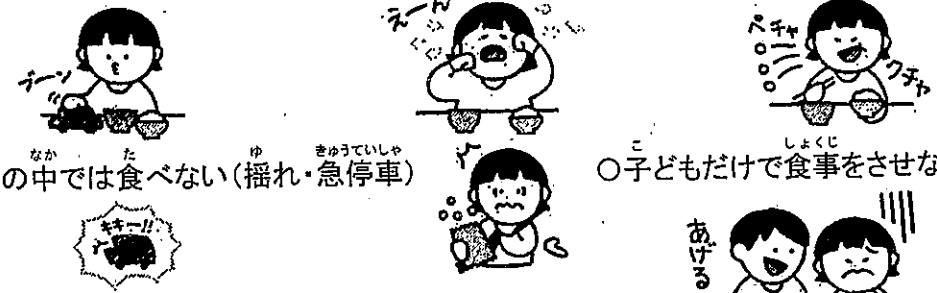
<p>かきやメロン、豆類</p> <p>こんにゃく、かまぼこ、ウィンナー等</p> <p>弾力があるもの</p>	<p>ミニトマト、乾いた豆やナッツ</p> <p>球状</p>	<p>ごはん、もち、白玉</p> <p>粘着性が高い</p>
<p>イカ、エビ、肉等</p> <p>かたい</p>	<p>パン、ゆで卵、さつまいも等</p> <p>唾液を吸う</p>	<p>ブロッコリー、ひき肉等</p> <p>口の中でバラバラになりやすい</p>

豆まきの豆にも注意します。

- 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



- 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

身につけたい！「副菜力」

毎日の食事で副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う大切な一品です。

★健康な食材に欠かせない「副菜」

健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・芋などが主材料の料理

主食はごはん

主菜は肉・魚・大豆・卵が主材料の料理

汁は真が濁れば副菜になります。

