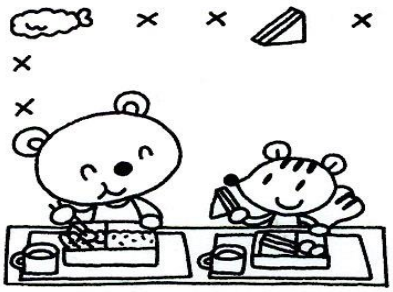

2020年 10月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより10月号

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。
「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時期です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べものがたくさんあります。
実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

≪子どもの食べ物による窒息事故について≫

先日ブドウで窒息し、亡くなってしまったお子さんの悲しいニュースが飛び込んできました。
近くに大人がいて、食事中に窒息するなんてと思う方も多いかも知れませんが「食べ物」が原因の窒息事故は決して珍しくないのです。

食品による窒息死事故は5歳未満のリスクが高いのです。
窒息しやすいものとして「弾力があるもの、つるっとしたもの、丸いもの、粘着性が高いもの、固いもの」といった特徴が挙げられます。
丸いものの例としてプチトマト、ブドウ、サクランボなどがあり、これらは弾力もあり、つるっとしているので非常に窒息のリスクが高いです。
他にもピーナッツ等豆類、ラムネや飴などがあります。粘着性の高い食材としては餅、白玉団子があります。これらはつるつるしているため噛む前に誤嚥してしまう可能性があります。
子どもは気道が成人よりも小さく噛む力が弱いため、小さな異物もつまりやすいのです。また咳の反射も弱く詰まったものを外に排出しにくいのです。
口に食べ物を入れたまま話をする、走り回る、早食い等も子どもはやってしまいがちですが、これらも窒息のリスクとなります。

≪誤嚥や窒息に繋がりやすい食べ物の調理について≫

丸くつるっとしたもの・・・プチトマト、ブドウ、サクランボ（4等分に切る）
固すぎる食材・・・いか（小さく切って加熱するとさらに小さくなる）
えび、貝類（1歳までは料理から除く）
噛みちぎりにくいもの・・・おにぎりの焼きのり（1歳までは刻みのりにする）
弾力があったり繊維が固いもの・・・糸こんにゃく、白滝（1cmに切る）
きのこ類（1cmに切る）わかめ（細かく切る）
唾液を吸収して飲み込みづらい・・・ゆで卵（細かくして何かと混ぜて使用）
粘着性が高く唾液を吸収して飲み込みづらい・・・ごはん、パン類、焼き芋、カステラ
（水分と一緒に、詰め込まない、よく噛む）

≪防ぐためには≫

多くの事故は親がそばについて食事をしている中で発生しています。
「目を離さない」「気をつけて」では事故を減らせません。リスクのある食べ物を知ること、正しく座っているか確認する、食事中に驚かせない、兄弟がいる場合には、上の子が赤ちゃんの口に食べ物を入れたりしないように教えるなども大切です。

≪子どもがものを詰まらせた！まずは119番、そして応急処置を≫

食事中に急に顔色が悪くなり、苦しそうな様子を見たり声が出せなくなった場合には、窒息の可能性があります。慌てて口の中に指を入れて取り出そうとすると窒息状態が悪化するためやってはいけません。
救急要請～応急処置まで、政府インターネットテレビ「窒息事故から子供を守る」で分かりやすくまとめられています。子どもたちの万が一に対応できるよう、これを機に一度ご覧になっていただければと思います。

＜食育計画10月＞

＜0歳＞自分から食べることを楽しむ。
＜1歳＞咀嚼を促し、よく噛んで食べる習慣が身につくようにする。
＜2歳＞苦手な食材を食べられるように工夫する。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊お豆腐ドーナツ＊

＜材料＞大きさにより10個程度
- 木綿豆腐・・・・・・・・・1丁
- 薄力粉・・・・・・・・・・200g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・50g
- ベーキングパウダー・・・・20g
- 油・・・・・・・・・・・揚げる用（適量）

＜作り方＞
①薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜておく。
②①に木綿豆腐を入れてよく混ぜ合わせる。
③適当な大きさにし油で揚げる。

豆腐が入っているので、ふわふわと柔らかいドーナツです。
今回はプレーンですが、ココアパウダーを入れてみたり、仕上げにきなこをまぶしてみたりと楽しんでみてもいいですね。