



2025年 社会福祉法人いずみ

じめじめとした季節が続きますが、梅雨が明けると本格的な夏の到来です。これから迎える夏休みシーズンにお出かけを予定しているご家庭も多いのではないのでしょうか。いつもと違う環境での食事もしみの一つですね。たくさん夏を満喫して楽しい思い出を作ってくださいね♪



⚠️ 食べ物による誤嚥事故に気をつけましょう ⚠️

近年、子どもの食べ物による誤嚥窒息事故が多く報告されています。子どもは大人に比べてかむ力が弱く、うまくかめずに丸のみしてしまうことがあります。さらに、のどに詰まったものを吐き出すための力も弱く、咳で押し出すことが出来ずに気道を塞いでしまい、窒息につながる危険があります。そのような事故を防ぐためには、特定の食べ物に限らず、全ての食材が誤嚥につながる可能性があるという意識を持つことが大切です。他にも、食べ物に対する注意だけではなく、食べさせ方へのアプローチも重要なので、ご家庭でも以下のポイントを参考にして子どもの食事を見守るようにしましょう。



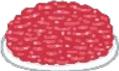
《誤嚥事故防止のための食事提供のポイント》

- ゆっくり落ち着いて食べることができる環境を作りましょう
- 正しい姿勢で座っているか確認しましょう
- 子どもの口に合った量や大きさを与えましょう
- 急いで飲み込まずゆっくりよくかんでから飲み込むように促しましょう
- 食事の時は水や麦茶などの水分を取りながら喉を潤して食べるようにしましょう
- 口に食べ物が入っている状態でお話をするのはやめましょう
- 遊びながら、立ち歩きながら、テレビを見ながらなどの「ながら食べ」をさせないようにしましょう
- 食事中に眠くなったり、泣き出したりした場合は食事を一旦中断しましょう
- 食事中に驚かせないようにしましょう
- 食事の時は必ず大人が見守るようにしましょう



★特にイヤイヤ期の子どもは食事中に遊んだり、泣いたり、寝てしまったりと注意が必要な時期でもあります。他にも、乳歯から永久歯への生え代わりの時期は、いつもよりうまくかむことができないので気をつけて食べるように声掛けをしましょう。

注意が必要な食材

球形や大きさから軌道に入りやすかつまりやすい食材						
						
ミニトマト	ぶどう	さくらんぼ	うずらの卵	個装チーズ	あめ・ラムネ	乾いたナッツ・豆類
弾力がありかみきりにくい食材			粘着力が高く飲み込みにくい食材			
						
いか	こんにやく	もち	白玉団子			
弾力がある又は繊維が残るため飲み込みにくい食材						
						
葉野菜	きのこ類	わかめ	ソーセージ	薄切り肉		
固さや切り方によってはつまりやすい食材			固くてかみちぎりにくい食材			
						
りんご	なし	えび	貝類	焼きのり		
唾液を吸収して飲み込みにくい食材						
						
ゆでたまご	鶏ひき肉	焼き芋・ふかし芋	パン類	カステラ		

★切り方や加熱、とろみをつけるなど調理法に工夫をすることで安全に食べることができる食材もありますので、子どもに合わせて提供してください。

《お知らせ》

今年度の食育では、新たに「世界の料理を知ろう」というテーマを取り入れました。給食を通して、こどもたちがいろいろな国の食文化に親しみ、興味を持つきっかけになればと思っています。

第2弾は、『イギリス』です。

献立表の☆印がついています！！



