

肌寒い日が増え、冬の本番が近づいてきましたね。これからは、温かいものや、冬野菜がおいしい季節です。寒い日には、体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けず強い体で、これから迎える冬をのりまらしましょう！

窒息・誤嚥に注意!!

子どもは、飲み込む機能を噛む力が未熟で、のどに食べものが詰まりやすいです。また、口に食べものを入れた状態で歩いたり、しゃべったり、笑ったりすることも、詰まらせる原因のひとつです。

△注意が必要な食べもの

- ・丸めらかでつるつるしたもの → 枝豆、ブロッコリー、ゼリー
- ・形が丸いもの → フォトエト、うずらの卵、まくらんぼあめ、ういそ、ぶどう
- ・粘着性のもの → もち、白玉団子
- ・弾力の強いもの → こんにゃく、まのこ、ソーセージ
- ・固いもの → カナマシ肉、えび、イカ

☆保育園では、ミニトマトは1/4カット、まのこ類はコンにゃくは1cmの長さで切るなど、おもちや団子、ぶどうは給食ではおまけのようにして、誤嚥を防いでいます。

窒息予防のために……

- 食べながら食べをしなさい。
- 姿勢を整えて食べる。
- 水分を摂ってのどを潤してから食べる。
- 口の中に食べものが残っている時はしゃべらなさい。
- 一度に詰め込みすぎなさい。

※ 食べている時は、子どもから目を離さないで下さい。
また、食前、食後にたっぷりと水分を摂らなければならず、食べているときも食べ物でのどを潤していくことも大切です。

おうちでも、食事中は子どもたちの様子を見てあげて下さい。

のどの痛みや咳があるときは……

風邪にしろのどの痛みや咳はつらいものですが、身近なものを使い、症状を和らげることが出来ます。おすすめののは、炎症の緩和や抗菌・殺菌の作用があるはろみつに、咳や炎症を鎮める作用のある入根や生薬を漬けたシロップです。また、カテキンと約く含む緑茶などの飲料もおすすめです。
ただし、1歳未満は、はちみつは「乳児ボツリヌス病」になるおそれがあるため、避けて下さい。