

2月給食だより

魚津市役所こども課

食べ物による子どもの窒息・誤嚥に注意していますか？

今年の1月20日に消費者庁からあらためて注意喚起があり、硬い豆やナッツ類は「3歳頃までは食べさせないように」から「5歳以下の子どもには食べさせないで」に変わりました。小さな子どもは、のどが狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いため、口に入れたもので喉を詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。口の中に豆が入ったまま走る・寝転がる・リクライニングしながら食べるなどすると窒息・誤嚥・窒息のリスクが高くなる可能性があります。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。安全な食環境の中で、子どもにとって最良な食体験ができるように配慮しましょう。

注意すべき食品

子どもの口のサイズに合わせて食材を切るなどしてリスクを下げましょう！

窒息事故の原因食品	件数
菓子類(マシュマロ、ゼリー、団子など)	11
果実類(りんご、ぶどうなど)	5
パン(ホットドッグ、菓子パンなど)	4
肉類(焼肉、唐揚げなど)	3
その他の食品(餅、寿司、チーズ、そうめん)	8
その他原因不明	72

「食品による子供の窒息事故に御注意ください！」(消費者庁公表、2017年3月15日)より

<p>◆硬い (いか、えび、かたまり肉など)</p>	<p>◆唾液を吸う (パン、ゆで卵、さつまいもなど)</p>
	<p>◆口の中でバラバラになりやすい (ブロッコリー、ひき肉など)</p>
<p>◆弾力がある (こんにやく、かまぼこ、ウインナーなど)</p>	<p>◆なめらか (熟れた柿やメロン、豆類など)</p>
<p>◆球状(ミニトマト、乾いた豆やナッツ類、アメなど)</p>	<p>◆粘着性が高い (ごはん、もち、白玉など)</p>

※食事の際に注意すること



正しい姿勢で座る ながら食べをしない 泣いているときは食べない 口に入れたまま話さない 車の中では食べない 子どもだけで食事させない

れんこんの海老サンド

(材料) 2~3人分

れんこん	200g
むき海老	100g
A 生姜すり卸し	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1~2
しょうゆ	小さじ 1/4
塩	
ごま油	適量

(作り方)

- ①れんこんは皮をむいて半量は3~4mmの厚さの輪切りにし、半量はすりおろしてザルにあげ自然に水気をきる。むき海老は粗みじんに切る。
- ②おろしれんこんとAを混ぜ合わせ、輪切りにしたれんこんではさむ。
- ③フライパンに油を熱し②を両面こんがり焼く。



食べ物クイズ

Q. 節分に食べる魚はなに？

- ①さんま ②いわし ③さば