



# 2月食育だより

新年が明けてあっという間に1か月が過ぎました。暦の上では立春を迎えますが、2月は一年でもっとも寒い季節、まだまだ寒い日が続きます。2月は節分やバレンタインがありますね☆規則正しく、偏食のない生活を心がけて、かぜに負けない身体作りを意識した食事を取り、元気に冬を乗り越えましょう！！

## ◎節分の豆について◎

節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。袋から出さず、小袋のまま行うのも◎ 特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です！



## 今月のイベント献立～バレンタイン～

世界中で「恋人たちの日」として親しまれているバレンタイン♡ 日本ではチョコレートをプレゼントする日として定着しています。発祥はイタリア、3世紀のローマ帝国！結婚を禁じたローマ皇帝に反抗し若者たちの結婚を秘密裏に行っていたことで処刑された聖ワレンティヌスを記念する日です。愛の尊さを説いた彼の精神が、今でも人々に受け継がれています☆ (諸説あり)  
海外では男性から女性へ贈り物をしたり、お互いに贈りあったり様々です。プレゼントもバラや花束、アクセサリーやシャンパンなど国によって異なります。  
バレンタインにちなんだ話をしながら一緒にクッキングやラッピング！国ごとの文化を知り、感謝の気持ちをはぐくみ、料理の楽しさを知ることから食への興味を持つきっかけの1つとなるでしょう♪



## 誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について



使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。  
ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心して楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆



### 豆類

小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。

\* 枝豆、大豆 : 誤嚥の可能性があるため献立では使用していません。

使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。

\* グリンピース : 誤嚥防止のため軽く潰し、枝豆・大豆と同様に豆単体で飲み込まないように工夫しています。



2021年1月消費者庁通達 消費者への注意喚起「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!」

2024年1月子供安全メール from 消費者庁「Vol.644 硬い豆やナッツ類をはじめとする食品での窒息や誤嚥に注意!」



### ウインナー

輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう

→ 輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。



### きのこ

1cm程度に切りましょう

→ 弾力性がある繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。



### 水菜

1～1.5cmに切りましょう

→ 繊維が固く飲み込みにくい食材です。



### わかめ

食べやすいよう細かく切りましょう

→ のどに貼りつきやすく、噛みにくいため飲み込みにくい食材です。



### 鶏ひき肉

とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



### ゆで卵

細かくし、何かと混ぜて使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



### りんご、梨(離乳食)

離乳食では加熱してやわらかくしましょう

→ 生のままだと固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。



### 柿(離乳食)

離乳食完了期まで使用は控えましょう

→ 指で潰せない硬さのものは飲み込みにくく、誤嚥してしまう可能性があります。

こども家庭庁『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』