

早いもので、今年も残すところあと1か月。クリスマス会に誕生会と給食のイベントも楽しみです！楽しい年末年始を送るため、栄養バランスと栄養豊富な旬の食材を取り入れた食事では寒さに負けない体をつくり、元気に冬を過ごしましょう！

【食品による窒息ゼロを目指して】

最近、保育施設での窒息事故という痛ましいニュースをよく耳にします。大切な子どもの命を守るため、情報を知り、気を付けていくことが大切ではないでしょうか。

そこで、誤嚥しやすい食品をご紹介します。

★球形で表面がつるっとして上手く 噛めず丸呑みしてしまうもの	ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、ピーナツ、ラムネ うずらの卵、こんにゃく、白玉団子、あめ、球形のチーズ
★弾力性がある、繊維が固いもの	糸こんにゃく、ソーセージ、えのき、しめじなどのきのこ類
★唾液を吸収して飲み込みづらいもの	鶏ひき肉のそぼろ煮、ゆで卵

園の対策としては、球形のものは提供しない、きのこや糸こんにゃく等は1cm程度に切り飲み込みやすくし、ソーセージ等は、子どもも好きなので一度に沢山詰め込んでしまう懸念もありますので、縦切りにして提供しています。

それでもお子さんによって咀嚼に個人差もありますので、キッチンバサミでお子さんに合わせて担任が対応するよう努めています。

食べ物の形状だけでなく、鶏そぼろなど喉を通りにくい物はとろみをつける、水分を摂り喉を潤してから食べる、眠い時にはしっかり目を覚ましてから食べるようにするといった対策を行なっています！！

12月21日は冬至です！

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に日が長くなっていきます。冬至といえば、かぼちゃとゆずをよく耳にします。

＜かぼちゃ＞

冬至の日に、かぼちゃを食べると、風邪をひきにくくなると言われています。ビタミンAやビタミンCが豊富で、冬にもってこいの食材です。この他、冬が旬の野菜は、寒さに耐えることができるように糖분을蓄えるため、甘味も増します。

＜ゆず＞

冬至の日にゆず湯に入ると、ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。また、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの入ったお風呂は、子ども達との会話も弾みそうですね！

