

食べものでの事故を防ごう

2月3日は節分です。多くの地域では病気や災いなどを鬼にたとえ、追い払うために「鬼は外！福は内！」と豆まきをし、無病息災を願ってその豆を食べることが多いかと思えます。大切にしたい伝統行事ですが、小さな子どもがいるご家庭では「豆」には注意が必要です。今月は食べものの事故についてお伝えします。

- ◇まだ奥歯が生えそろわない子どもが豆やナッツ類を食べることは、上手に噛んですりつぶしたり飲み込んだりすることが難しく、気道に入って肺炎を起こしたり、窒息したりするおそれがあります。H22.12～H29.12までの消費者庁に報告のあった14歳以下の子どもの豆類・ピーナッツでの誤嚥(ごえん:食べものなどが誤って気道に入ること)事故では3歳未満の子どもの事故が7割を占めていました。3歳以上でも注意が必要です。
- ◇豆やナッツ類以外にも事故は起きています。ぶどう、もち、あめ、ソーセージ、りんご、プチトマト、パンなど、身近な食べものでの事故が起きています。
- ◇事故防止のためには
 - ★豆やナッツ類(節分の豆や豆菓子等)は、3歳頃までは食べさせない。
 - ★食べものを食べやすい大きさにし、よく噛んで食べさせる。
 - ★遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食べさせない。
 - ★食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意する。
 - ★食事中にびっくりさせるようなことはしない。
 - ★食べものを口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をしたりしない。
 - ★食事の際には、お茶や水などを飲んで、のどを湿らせる。
 - ★年上の子どもが、乳幼児にとってはまだ危険な食べ物を与えてしまうことがあるので注意する。

そして、なんと言っても食事中は、大人が子どものそばにいて、口の中に詰め込みすぎたり、押し込みすぎたりしていないか等、きちんと食事の様子を見てあげることが大切です。

旬の食べもの

小松菜、ほうれん草、
ブロッコリー、白菜、
いよかん、みかんなど



～小松菜～

江戸時代、鷹狩りで小松川を訪れた8代将軍徳川吉宗が昼食に出されたすまし汁に入っていた青菜を気に入り、小松川の名をとって命名したといわれています。

栄養価としては、カルシウム、鉄、ビタミンCなどが豊富に含まれています。あくが少ないので、下茹でせずに炒めものにも使える便利な野菜です。

新年おめでとう会



お昼
ごはん
松風焼き
筑前煮・三色なます
清汁(麩・わかめ)
みかん

おやつ
フルーツきんとん
牛乳

