

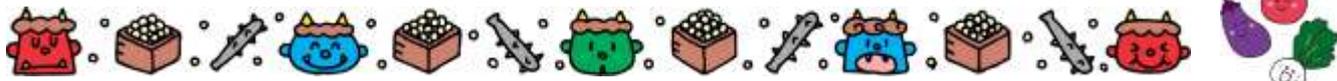
# 令和6年度食育だより

## 「もいもい」 2月



令和7年2月1日  
屏風ゆめの森保育園

ますます寒さが厳しくなり、乾燥する季節となりましたね。感染症や風邪に気を付けながら十分な栄養と休息をとり過ごしましょう。



### 三者連携指導の様子

栄養士の後迫先生には三食栄養（赤・黄・緑のエネルギー）についてお話ししてもらいました。冬の野菜や食材にはどんな栄養があるか、鍋の具材を使ってみんなで考えました。赤は、体が大きくなる。黄は、熱を作る元気のパワー。緑は、風邪をひきにくい食品。野菜もたくさん食べ3色しっかり取りましょう。



#### 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！！

もうすぐ節分ですが、消費者庁から豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないで下さい。と通達がありました。咽頭や器官に詰まると窒息しやすく、小さく砕いた場合でも器官に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあるそうです。ご家庭でも注意して下さい。保育園の節分では、手作りの豆まきを行い、硬い豆を食べる事はしません。その代わりに給食でやわらかく煮た大豆を食べました。

### 安全に食べるために

誤えん・窒息事故を予防するために、保育園で配慮しているポイントを紹介します。

子どもの年齢や・月齢によらず、普段食べている食材が窒息の可能性があることを認識して、食事の介助や見守りをするとよいでしょう。

#### 食事の介助をする際に注意すべきポイント

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どものタイミングで与える。
- 子どもの口に合った量で与える。  
(一回で多くの量を詰めすぎない)
- 食べ物を飲み込んだことを確認する。  
(口の中に残っていないか注意する)
- 汁物などの水分を適切に与える。
- 食事の提供中に驚かせない。
- 食事中に眠くなっていないか注意する。
- 正しく座っているか注意する。

「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」(子ども家庭庁)より抜粋



#### 誤えん・窒息事故防止のための注意ポイント

- 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、誤えん・窒息するリスクがあります。

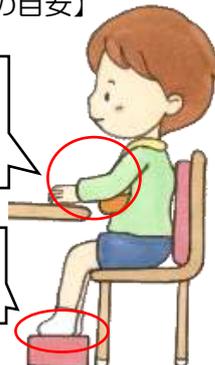
「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで」(消費者庁)より抜粋

#### 【正しい姿勢の目安】

テーブルの高さは手や肘が無理なくのる。

足の裏が床にしっかり着く

背中がまっすぐになる。



足の裏が床にしっかり着くようにすると、腰が安定して姿勢が保ちやすくなります。