



# ほかほか

平成29年1月  
東中川保育園  
松岡



## 食べ物による窒息事故を防ぐ

一年の始まりをお祝いするお正月は、お雑煮やおせち料理を体験することができ、日本の食文化を知る絶好の機会です。その一方で、お正月には毎年残念な窒息事故が起こっています。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。子どもが落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人はしっかり見守りましょう。

### 1 誤嚥・窒息に繋がりやすい食べもの

どんな食品でも誤嚥、窒息の可能性がありますが、特に注意すべき食材は以下の通りです。

#### つつつしているもの



黒豆

#### 固いもの



えび

#### 球状のもの



トマト

#### 口の中でバラバラになるもの



ひき肉

#### 弾力があるもの



もち  
こんにゃく  
かまぼこ

### 2 気を付けるべきこと

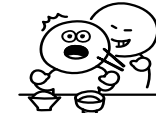
食事の際にはお茶や水などを飲んで喉を湿らせる



「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶で、食事の時間としての区切りをつける



周りから驚かさせないようにする



食べ物を口にいったまましゃべらない



泣いている状態では食べさせない



急停車したり揺れる可能性のある乗り物の中では食べさせない



ながら食べをさせない



食べなれていないものは特に注意



## クリスマス会はバイキングでした

唐揚げがいつもよりたくさんで嬉しそうでした♪



12月

### 誕生日メニュー



### さけの南蛮漬け

さけ 4切

玉ねぎ 1個

にんじん 1/2個

漬けだれ

水 大6

しょうゆ 大1

酢 大1

砂糖 大1

みりん 大1

- ① 鍋に漬けだれの調味料をすべて入れ、火にかけておく。
- ② 野菜は千切りにし、①に入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ 鮭に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ 揚げた鮭はすぐ②のたれに入れ、5分ほど漬け込んだら出来上がり。

甘酸っぱいたれが食欲をそそり、さっぱりと食べられます。  
鮭のほかにあじでもおいしく召し上がれます。