



2024年9月30日
ナーサリーつづき
栄養士 中村 望代

さまざまな食材が旬を迎える実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わう事は、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、味わい、会話も弾み心も豊になる楽しい時間をすごしたいですね。
今回のテーマは乳幼児の誤嚥について説明します。
今月のレシピは、旬のさつま芋を使ったスイートポテトを紹介いたします。



乳幼児の食品による窒息について

なぜ窒息がおきるのか？

①子ども側の要因・・・大きく分けて2つあります。「食べる(噛む、飲み込む)力」と「食事の時の行動」です。

・食べる(噛む、飲み込む)力→子どもは咳をする力が弱く、気管に入りそうになったものを咳で押し返す事(咳反射)がうまくできません。

- ・離乳食の場合、月齢に合わせた離乳食の固さを知り、子どもに合った食事を提供しましょう。
- ・市販品の対象月齢はあくまで目安です。子どもに与える前に安全かどうかもう一度考えてから与えましょう。
- ・丸飲みしてしまいそうな固い物は、窒息につながる可能性がありますので、与えないようにしましょう。

・食事の時の行動→窒息の繋がる背景として、走り回って食べた、何回もほおぼってしまった、など、食事の時の行動が原因と考えられる事例もあります。窒息しにくい食べ方を実践しましょう。

- ・食べる事に集中させる。
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べさせる。
- ・よく噛んでたべさせる。
- ・一口の量を多くしない。
- ・口の中に食品がある時はしゃべらせない。
- ・あお向けに寝た状態や、歩きながら、遊びながら食品を食べさせない。
- ・食事中にびっくりさせるような事はしない。
- ・幼児が乳児に危険な食品を与えることがあるので注意する。

②食品側の要因(窒息を起こしやすい食品)・・・丸くつるつとしている物

- ・丸くつるつとしているもの→表面が滑らかな為口の中に保持できず、ふとした時に飲み込んでしまって喉に詰まり窒息します。プチトマト・ぶどう・ソーセージ・カップゼリー・こんにゃく・さくらんぼ・球形チーズ・うずら
- ・粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの→よく噛まずに詰め込んでたべてしまうと、大きな塊のまま喉に入って窒息します。白玉だんご・餅・パン類
- ・固くて噛み切りにくいもの→十分に小さくならないまま喉に送り込まれ、窒息します。飴・ピーナッツなどの豆類
ラムネ・りんご・肉類

窒息時のチョークサインは世界共通です。そして、急に顔色が悪くなり、よだれを垂らして、苦しそうな顔をして声が出せなくなります。窒息の状態になると、たった数分で呼吸が止まり、心停止してしまう可能性があります。すぐに119番そして応急処置を開始しましょう。

窒息を引き起こさないようにするには、窒息を起こしうる「子ども側の要因」と「食品側の要因」をできるだけ減らしていくしかありません。2つの要因が合わさった状況を作らない様にしましょう。

★チョークサインとは咳き込んだり、呼吸音がヒューヒューいったりする事でわかります。また、異物が完全に喉を塞いでしまうと、声が出せない為、喉を掴む動作をします。これが、窒息時のチョークサインです。



🍠 スイートポテト 🍠

| | | |
|-----------|------|---|
| 〈材料〉 | 5人分 | |
| ・さつまいも | 150g | } |
| ・砂糖 | 3.5g | |
| ・メープルシロップ | 25g | |
| ・油 | 15g | |
| ・豆乳 | 3.5g | |



〈作り方〉

- ・茹でたさつまいもをつぶし、材料のカッコ内の物を順番に入れ、混ぜる。
- ・等分に分け、スイートポテトの形にして260度のオーブンで6分焼く。
- ・きつね色が付いたら出来上がり。

※オーブンの代わりにトースターでもできます。

🍁 10月の献立ポイント

- ・29日(火) 郷土料理 群馬県
おやつに「焼きまんじゅう」を提供します。
- ・31日(木) ハロウィン献立
お昼に「秋野菜のカレーライス、フレンチサラダ、オレンジ」
おやつに「もちもち二色ドーナツ(ココア味・かぼちゃ味)」を提供します。

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

〈 アレルギーをお持ちのお子さんの保護者様へ 〉

やむを得ず仕出し弁当対応となる場合、アレルギーを含む食品が提供される可能性があります。その為、ご家庭からお弁当をご持参頂く事となりました。ご了承下さい。

10月の摂取栄養量

| | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | カルシウムmg | 鉄分mg |
|----|-----------|--------|------|---------|------|
| 乳児 | 450 | 18.6 | 12.5 | 203 | 2.0 |
| | 491 | 18.4 | 13.7 | 213 | 2.3 |
| 幼児 | 585 | 24.3 | 16.5 | 270 | 2.5 |
| | 599 | 22.5 | 16.6 | 259 | 2.5 |

- ・乳児・幼児ともに上段は10月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。