



食育ひろば



食品による窒息により、こどもの命が失われる事例が度々発生しています。

事故は未就学児(特に 5 歳以下)に多く、「食品」「こども」それぞれに注意が必要です。

今回は注意が必要な食品と、事故防止につながる対策をご紹介します。

●食品による窒息を防ぐ●

窒息につながりやすい食べ物			食べ物による窒息事故を防ぐために	
弾力がある	かみ切り にくい	■ソーセージ ■きのこ	1 かたい豆、ナッツ類、あめなどは 5 歳以下のこどもには食べさせない。	
丸い	吸い込んで 気道を 塞ぎやすい	■ミニトマト ■豆類 ■ぶどう	2 果物、野菜、肉、魚などの硬くて、かみ切りにくい食材は、小さく切ってから食べさせる。	
粘着性が高い	唾液と混ざると のみ込みにくい	■もち ■ごはん	3 ミニトマトやぶどうなどの丸い食べ物は4つに、ソーセージなどは半分に切るなどして、丸ごと食べさせないようにする。	
硬い	かみ切り にくい	■えび ■いか	4 正しい姿勢で食べさせる。動いたり、泣いたりしている場合は食べさせない。	
唾液を吸う	口の中で ばさつきやすい	■パン ■ゆで卵 ■のり	5 ごはん、パン、おもちは、水分とともによく噛みながら食べさせ、詰め込みすぎない。	
口の中で バラバラに なりやすい	まとまらず のみ込みにくい	■ひき肉 ■ブロッコリー		
果物	切り方や硬さによつては 詰まりやすい	■りんご ■梨		

～クイズ～

のどに詰まらせやすいものかどうかを判断する「大きさの基準」があります。3 歳児を想定した場合、のどに詰まらせやすい大きさは、次のうちどれでしょう？

① 2cm ② 3cm ③ 4cm

3 歳児の口の大きさは約4cm で「トイレットペーパーの芯」ほどです。これより小さいものを、飲み込んだ場合、気道を塞ぐ可能性があります。危険な大きさかどうかの目安にしましょう。市販で誤飲チェッカーも販売されています。



答え ①②③すべて



噛む力や飲み込む力は個人差があるため、年齢にとらわれない、その子にあった対応が必要です。切り方や調理方法を工夫して、注意しながらも楽しく食事ができるようにしましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



①



②



ながさは 1メートルくらい。
からだに きいろの せんが
たてに はいっているよ。
しゅっせうおと よばれていて おおきさ
によって よびかたが かわるよ。



かわは あかいろが おおいけど
うすい みどりいろも あるよ。
じゅーすや じゃむに したり
ばいに つかったりも するよ。

こたえ② ①ばい <そく>



せかいの おやつ くいず 「なにかみ は なあに？」



「どいつ」という くに では
くりすますに たべる ぱん の ような
おかし が あります。
なかには たくさんの ぐ が はいって いるよ。
なかには いるのは つぎの3つのうち どれかな？

① やさい



② ふるーつ



③ おにく



こたえ② ①やさい ③おにく ②ふるーつ <そく>