



しょうく いく

ねん がつごう
2025年12月号



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

ちっそく 窒息につながりやすい食べ物			た　　もの 食べ物による窒息事故を防ぐために	
だんりよく 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。	
まる 丸い	す 吸い込んで きどう 気道を ふさ 塞ぎやすい	■ミニトマト ■豆類 ■ぶどう	2 くだもの、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。	
ねんちゃくせい 粘着性が高い	だえき 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。	
かた 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。	
だえき 唾液を吸う	くちなか 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。	
くちなか 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		
くだもの 果物	きかた 切り方や硬さに よっては 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

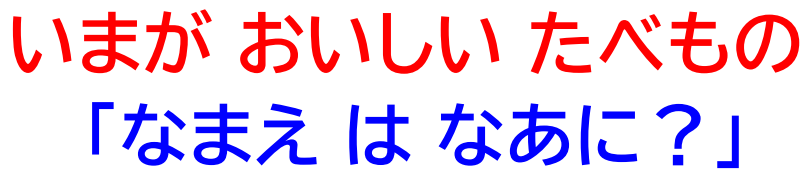


噛む力や飲み込む力は個人差があるため、年齢にとらわれない、その子にあった対応が必要です。
切り方や調理方法を工夫して、注意しながらも楽しく食事ができるようにしましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



1



ながさは 1めーとるくらい。
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。

2



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
ぱいに つかったりも するよ。

$$\langle \text{不孝} \rangle \text{ ① 不孝 ② 不孝}$$


せかいの おやつ くいず
「なかも は なあに？」



「どいつ」という くに では
 <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。
 なかにはいっているのは 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



i ንዚህ ጊርባብ ትገባ ርርታ ዐ ከላካካ ጓጎርባ ር-ዲኒ ② <ኢንፎ>