2月 食育だより

2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。
部屋と外の温度差が激しく、乾燥もしているので体調が崩れやすくなる時期です。
色々な物を食べてバランスが良く、栄養満点な食事にして元気に春を迎える準備をしましょう♪

今月のイベント献立～節分～

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。

節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。

※節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の１つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。

恵方巻きは節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き、無言で食べる縁起物の太巻きのことです。
今年は東北東が恵方となります。1本まるごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると福が逃げるとされているためです。

誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について

使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。
ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心で楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆

豆類
小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。
＊枝豆、大豆　　：誤嚥の可能性があるため献立では使用しておりません。
使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。
＊グリンピース　：誤嚥防止のため軽く潰し、枝豆・大豆と同様に豆単体で飲み込まないように工夫しています。

2021年1月消費者庁通達　消費者への注意喚起「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!」
2022年1月子供安全メール from消費者庁「Vol.580 硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで!」

ウインナー　輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう
→　輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。

きのこ　1ｃｍ程度に切りましょう
→　弾力性があって繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。

水菜　1～1.5ｃｍに切りましょう
→　繊維が固く飲み込みにくい食材です。

わかめ　食べやすいよう細かく切りましょう
→　のどに貼りつきやすく、噛みにくいため飲み込みにくい食材です。

鶏ひき肉　とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう
→　唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。

ゆで卵　細かくし、何かと混ぜて使用しましょう
→　唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。

りんご、梨（離乳食）　離乳食では加熱してやわらかくしましょう
→　生のままだと固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。

柿（離乳食）　離乳食完了期まで使用は控えましょう
→　指で潰せない硬さのものは飲み込みにくく、誤嚥してしまう可能性があります。

こども家庭庁『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』