



朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。一日の気温の差が激しい季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。

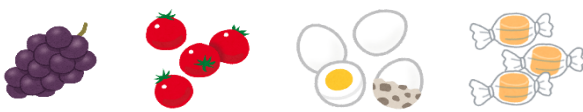
「秋野菜」には体を温め、血行を促進させてくれる野菜が多いのが特徴です。バランスよく何でも食べて丈夫な体を作りましょう。



安全な食事の工夫

幼児期は年齢月齢によらず、普段から食べている食材でも窒息につながる可能性があります。食事、料理をする際の注意すべきポイントをご家庭の食事でも参考にしてください。

【丸く、つるっとしているもの】



4等分くらいに切る

ぶどう、ミニトマト、うずらのたまご、キャンディーチーズなどは表面が滑らかなためにふとした時に口の中に保持できず、飲み込んでしまうと危険なので切りましょう。

【くだもの】



年齢に合わせてカットしよく噛む

つぶれにくいものもあるので、すりおろし、角切り、薄切り等にし、よく噛むことが大切です。リンゴ、梨、柿などは離乳食完了期までは加熱してあげましょう。

【弾力性があり、繊維が硬いもの】



食べやすい形態にする

エリンギは繊維に逆らって切りましょう。こんにゃくは糸こんにゃくを使いましょう。わかめは細かく切りましょう。お餅はお雑煮などにし軟らかく煮ましょう。ウインナーは縦半分に切りましょう。

【唾液を吸収して飲み込みにくいもの】



つめすぎない、水分と一緒に

ちぎって食べたり、一口の量を守って入れ過ぎたいないか注意しましょう。飲み物と一緒によく噛んでゆっくり食べましょう。

そのままでは誤嚥、窒息しやすいものでも、子どもの口サイズに合わせて切り、かじり取りやすくする等、調理を工夫することでその危険性は低くなります。ですが、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。

