

2月 食育だより



暦の上では立春を迎え、日差しにわずかな春の兆しを感じる季節となりました。しかし、2月は一年で最も寒さが厳しく、空気も乾燥するため体調を崩しやすくなります。かぜやインフルエンザに負けず、毎日を元気に過ごすためには、食事が大切です♪バランスよくいろいろなものを食べて、睡眠をよくとるようにしましょう☆

今月のイベント献立～バレンタイン～

バレンタインは、大切な人に「ありがとう」を伝える日です。食べ物を作ってくれる人や、一緒にごはんを食べる家族に、感謝の気持ちを持ってみましょう。いつも目にする「チョコレート」も、もとはといえば「カカオ豆」という植物の種からできています。遠い国で大切に育てられ、たくさんの人の手を通って私たちのところに届きます。「ありがとう」の気持ちを込めて、一粒のチョコや毎日のごはんを大切に味わってみてくださいね。

鬼は外、福は内！！節分の豆パワーと注意点



2月3日頃は「季節の変わり目(節分)」です。昔から、病気や災害といった悪いもの(鬼)を追い払うために、炒った大豆をまく風習がされました。豆をまいて、悪いものを追い出し、良い一年を迎えましょう。

また、豆まきのあとは、年の数だけ豆を食べますね。豆(大豆)には、元気な体をつくるたんぱく質や、お腹のおそうじをしてくれる食物繊維がたっぷり！豆をしっかり食べて、病気に負けない体づくりをしましょう。

※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。



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!」

2025年1月みんなの消費安全ナビfrom消費者庁「Vol.656 豆類などをはじめとする食品での窒息や誤嚥に注意!」

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。

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。

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。

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。

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。

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。

きのこ

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。※詳しくは「9月栄養士からのお知らせ」をご確認ください。

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』



水菜



わかめ



鶏ひき肉



ゆで卵



りんご、梨（離乳食）



柿（離乳食）