

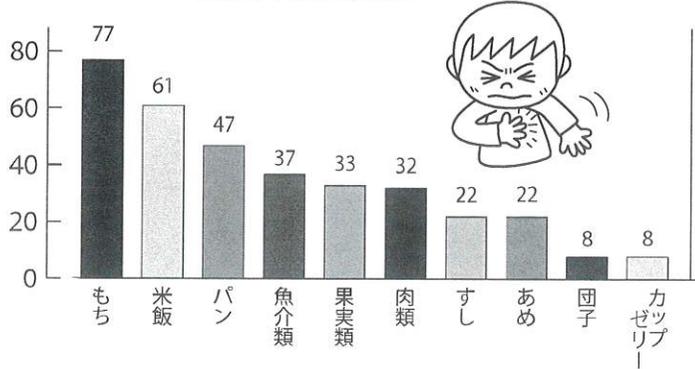
給食だより


名島保育園 松山
2024年3月号

よく噛んで窒息事故を防ぎましょう

日本では、1年間に4000人以上の人が食品による窒息で死亡しています。よく噛んで食べることは、「肥満予防、味覚の発達、脳の発達、歯の病気の予防」だけでなく、窒息事故を防ぐ上でもとても重要なことです。

窒息の原因食品



窒息を防ぐために食べ方

- 1 よい姿勢で食べましょう。
こんな姿勢で食べていませんか？



寝転びながら
うつぶせ
仰向け



歩くしながら

- 2 食事時間は食べることに集中しましょう。
ながら食べは要注意！

テレビを見ながら
しゃべりながら
遊びながら



- 3 乗り物の中で食べるのはやめましょう。
乗り物の中では急停車したり、ゆれが激しくなるので食べないようにしましょう。

自動車
飛行機
電車の中など



- 4 無理強いして食べさせることはやめましょう。
機嫌が悪い時、不在している時に食事を与えないようにしましょう。



- 5 食事中は、ハッと驚くようなことがないように穏やかな環境を作りましょう。



- 6 食品、調理法を選んで食べさせましょう。
窒息の原因食品の他に、子どもにとって食べにくい食品があります。
これらの食品についても注意が必要です。

加熱してもやわらかくならないきのこ



厚みのないもの(レタス、のり)



食事中は子どもから目を離さないようにしましょう。

- 7 しっかり噛んで食べましょう。
一口大を前歯でしっかりかじり取る



唇が閉じてからスプーンを抜く。

よく噛んで唾液と混ぜてから飲み込む

