

給食だより（2号）

令和7年7月
佐倉市役所こども保育課

ごえん 誤嚥予防について

こどもたちが大好きな給食の時間。園でも、楽しく、安全な給食を提供できるように、乳幼児の「食事のリスク」を認識・理解し、防止を徹底しています。誤嚥・窒息は生命に関わるものです。給食では誤嚥・窒息につながりやすい食べ物は調理方法を工夫したり、場合によっては、使用を避けたりしています。

今回の給食だよりでは誤嚥・窒息予防について、園の取り組みや乳幼児の食事への配慮などを紹介します。

窒息を起こしやすい危険な食品

丸いもの・つるっとしているもの



だえき
粘着性が高く唾液を吸収するため
飲み込みづらいもの



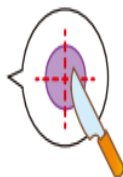
固くて噛み切りにくいもの



危険



4歳以下のこどもには、
ミニトマトやブドウ
などは「1/4カット」



安全・安心



※ミニトマトやブドウは園での使用は避けています。
窒息を起こしやすい食品は発達段階により食べない方がよいもの・形状を変えたら食べられるものがありますので、ご家庭での食事提供の際も注意しましょう。

園では、配慮が必要な献立（パサパサするものなど）や食べ方について、朝礼にて職員全体で共有をしています。給食では乳幼児に合った軟らかさや大きさに調理し提供しています。食事中はこどもから目を離さないよう、職員配置なども気をつけています。
また、食事中眠たそうな場合は一旦食事をやめ、気分転換をしています。



イラスト：日本小児科学会

《 食事中の注意点 》

- ・ゆっくり落ち着いて食べることができるよう、こどもの意思に合ったタイミングで与える
- ・こどものひと口量に合わせた量を与える
- ・食べ物を飲み込んだことを確認する
- ・汁物などの水分を適切に与える
- ・正しく座れているか確認する
- ・食事中に驚かせない
- ・泣いている時や眠い時の食事は避ける



こどもの歯の生え方と噛む機能

1歳6か月頃

前歯が生えそろう、奥歯も生え、手づかみで盛んに食べるようになります。前歯での適量のかじり取りや奥歯でのすりつぶができるようになります。

1歳頃

前歯で噛み切って、歯茎で噛めるかたさの食べ物が食べられるようになります。

3歳頃

乳歯が完成し、食べ物をすりつぶすことができるようになりますが、噛む力は大人と比べて弱いと言われています。固い食べ物は、うまく噛むことができないため、丸飲みすることになり、窒息につながる可能性があります。大きさを調整したものを奥歯でよく噛めるようにしましょう。

★^{そしゃく}咀嚼は身体の発達に良い影響を与えます。前歯で噛みちぎり、奥歯で咀嚼をして、飲み込むまでの動作の経験も大切です。おにぎりやパンをひと口ずつかじりながら食べることや、適度にかたさのあるせんべいを食べる事は噛みきりやかじり取る練習になります。野菜スティックもおすすめです。よく噛んでゆっくり食べるように声をかけながら与えましょう。「ぼりぼり」「ぱりぱり」など、噛む音を聞きながら、親子で一緒に食事が楽しめるといいですね。小さなおこさまには「こうやって噛むんだよ」と噛む姿を見せてあげると真似をして噛むようになりますよ。

★噛む力には個人差があります。大人がそばについて様子を見ながら食べさせましょう。

