

安全に食事をすすめましょう！

離乳期は、奥歯がまだ生えておらず、食べ物を噛んですりつぶすことができないため、食べ物をのどに詰まらせることがあります。

食材の選び方や調理方法に配慮し、食事中は子どもの様子を十分に見守ることが大切です。



◎食事時の注意点◎

1. 子どもが食べるペースに合わせる
2. 一口量は子どもの口の大きさに合わせる
3. 飲み込んだことを確認してから次の一口を口に運ぶ
4. 汁物などで適度に水分補給を行う
5. 大きな音や声で驚かせない
6. 「眠くなる」「泣く」場合は中断する

◎正しい姿勢◎

- ・足の裏は床についてるかな
- ・背中がまっすぐになっているかな



足の裏が床にしっかりついていて、よく噛めるようになります。

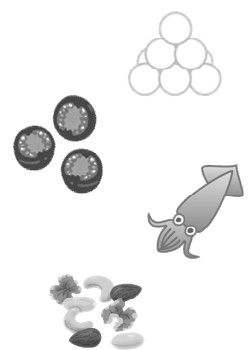


◎食材選びの注意点◎

1. 使用を避ける食材

- ・粘着性が高く飲み込みにくいもの…もち、白玉団子
- ・弾力性があり、噛み切りにくいもの…いか、こんにゃく
- ・球形や大きさから、気道に入りやすく、詰まりやすいもの…ミニトマト、ぶどう、個装チーズ、うずらの卵、ナッツなど

↳ 使用する場合は、皮を除き、4等分（くし型）する。



2. ベビー用おやつにも注意

「〇か月頃から」など表示されたソフトせんべい、ビスケット、ボーロ、ウエハースなどの乾燥した菓子類も、のどに詰まらせる危険があります。表示されている月齢だけで判断せず、子どもの食べる力や発達には個人差があることを踏まえ、子どもの様子をよく見ながら与えましょう。

