

食事中の安全に気をつけましょう！

乳幼児は、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てしまうことがあります。食材選びや食事の子どもの様子に十分気をつけることが必要です。



◎注意が必要な食べ物

- 球形のもの プチトマト・乾いた豆類（ナッツなど）・うずらの卵
あめ玉やラムネ・球形の個装チーズ・ぶどう・さくらんぼ など
 - 粘着性が高い食材 餅・白玉だんご など
 - 固すぎる食材 いか
 - なめらかなもの 一口タイプのミニカップゼリー
- いつもふつうに食べている食材でも食事時の事故につながる可能性があります。特に注意が必要な食べ物については、ご家庭でも細かく切るなどご配慮ください。



◎食事の時の誤嚥リスクに注意しましょう

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志に合ったタイミングで食べさせましょう。
- 子どもの口にあった量で与え、飲み込んだことを確認しましょう。
- 汁物などの水分を適切に摂らせましょう。
- 食事の提供中に驚かせないようにしましょう。
- 食事中に眠くなっていないか注意しましょう。
- 正しく座っているか注意しましょう。



内閣府ホームページより



旬の食卓 お鍋



冬はなんと言っても鍋物。部屋全体が温まるし、いろいろな材料が入り、野菜も知らないうちにたくさん食べられます。おまけに食事の準備も簡単。

味付けしないだして煮る水炊きなどは、離乳食にもそのままとり分けられるのでおすすめです。おとなはポン酢や薬味でおいしく食べられ、離乳食にはそのままの味でつぶしながら与えたり、クタクタになるまで煮て与えるとよいでしょう。

また、鍋つゆ自体に味をつけたいときは、離乳食分だけを小鍋で別に薄い味にして炊きましょう。薬味で使うだいこんおろしは、いっしょに煮てみぞれ鍋風にするとよいでしょう。

寒い季節、大根やかぶは甘味を増し、ほうれんそうやはくさいは、柔らかくなり、味もよくなります。ビタミンや食物繊維もたっぷりです。

離乳食にも多くとりいれてください。