

# 2月食育だより



2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。

バランスよくいろいろなものを食べ、かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごしましょう♪

## 福を呼ぶ豆まき 2月3日は節分です ～節分の行事～

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。

※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・窒息につながらやすい食べ物の調理について



2月献立より、使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通り変更させていただきました。調理方法に気を付け、より安心して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を控えております。(2022年2月献立より)  
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ましょう。



2021年1月消費者庁通達「豆やナッツ類は、5歳までは食べさせないように...」



#### 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。



#### きのこ

1cm程度に切りましょう

→ 弾力性があるため繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。



#### 水菜

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。



#### わかめ

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。



#### 鶏ひき肉

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。



#### ゆで卵

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。



#### りんご、梨(離乳食)

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。



#### 柿(離乳食)

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。