

厳しい暑さが続いています。水分補給や十分な休息を心がけ、夏野菜を取り入れた食事で元気に夏を過ごしましょう。ご家庭でも食事の姿勢や食べ方に気を付け、安全で楽しい食事時間を大切にしましょう。

こどもの命を守る食事提供のポイント

窒息事故の原因には、子ども側と食品側の両方に要因があり、これらがそろって窒息事故が起こりやすくなります。誤嚥・窒息の危険から子どもたちを守る為にできることを実践していきましょう。

《 窒息に繋がりにくい「食べ方」「食べさせ方」 》

 正しく座っているか	 食事中に驚かせない	 急いで飲み込まない	 一口量はあっているか
 眠たくなっていないか	 ふざけていないか	 水分を適度に飲む	 食べやすく調理する

《 窒息が起こる食品側の要因 》

丸いもの・つるつとしたもの  1/4または1/2にカットする	固く噛み切りにくいもの  食べやすい大きさにカット	唾液をすうもの  水分を加えて加熱
弾力性の高いもの  繊維に逆らい細かく切る	口に残るもの  豆やトマトは皮をむき肉は薄切りを	まとまりにくいもの  片栗粉でとろみをつける



オクラのごまおかか和え



＜材料＞4 人分

もやし	…1/2 袋	しょうゆ	…小さじ 1
オクラ	…5 本くらい	かつお節	…0.8g
人参	…1/3 本	すりごま	…3.2g

＜作り方＞

- ① 人参をせん切り・オクラを 1cm幅に切って茹でる。
- ② 醤油を煮立てて①とすりごま・かつお節を混ぜる。

オクラには整腸・疲労回復などの効果も！夏バテ対策にいかがでしょう



