

風がだんだんと涼しくなってきました、過ごしやすい季節になりました。朝夕と日中の気温差があり、体調を崩しやすくなっています。  
栄養が豊富な旬の食材をたくさん食べて、いっぱい身体を動かして元気に過ごしましょう！

## 旬の食材を食べよう！



チンゲン菜

通年にわたり全国各地から出荷されるため旬を感じにくいですが、気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが、もっとも美味とされています。



さつまいも

収穫直後は甘みが少なく、貯蔵して少し乾燥させることで甘みが増します。硬いヒゲ根があるものは、繊維が多いため避けたほうがよいです。



鮭

川を遡る途中の、成熟までに間があるものが脂がのって更においしくなります。  
鮭の身は赤いですが、実は白身魚の部類です。エビやカニを餌にしているうちに赤くなります。

10月2日は「運動あそび」が行われます。  
各クラス、ハイハイレースやかけっこなどコツコツ練習してきた成果が発揮できるように、給食室では「がんばってね！」の思いも込めて、特別メニューを提供します。

- ・カツカレー
- ・コンソメスープ
- ・コールスロー
- ・バナナ

〈おやつ〉  
・ほうしパン



## 食べ物による窒息事故を防ごう！

消費者庁によると、子どもの窒息事故のうち食品が窒息事故を引き起こす大きな原因の一つであることが分かりました。

その要因として、小児では歯の発育、咀嚼機能の発達の程度、慌てて食べるなどの行動が関連します。乳幼児では奥歯がなく食べ物を噛んですりつぶすことができないことや、食べる時に遊んだり泣いたりすることも窒息が起こりやすい要因として関連しています。

### 〈食べ物による子どもの窒息事故を予防するポイント〉

#### (1) 食事中に注意すること

- ① 遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食べ物を食べさせない。
- ② 一回で多くの量を口に詰めすぎないように、また急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むよう促す
- ③ お茶や水、汁物などを飲んで喉を湿らせる
- ④ 食べ物を口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をしたりさせない
- ⑤ 食事中に眠くなっていないか、正しく座っているか注意する
- ⑥ 食事中に驚かせない



#### (2) 誤嚥・窒息につながりやすい食材と調理の工夫

どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性はありますが、特に注意する食材には次のようなものがあります。

- |            |               |             |                |
|------------|---------------|-------------|----------------|
| ① 弾力があるもの  | →こんにゃく、きのこ など | ⑤ 固いもの      | →えび、いか など      |
| ② なめらかなもの  | →熟れた柿やメロン など  | ⑥ 唾液を吸うもの   | →パン、さつま芋 など    |
| ③ 球形のもの    | →フチトマト など     | ⑦ 口の中でばらばらに |                |
| ④ 粘着性が高いもの | →餅、ごはん など     | ないやすいもの     | →フロッコリー、ひき肉 など |

そのままでは誤嚥、窒息しやすいものでも、子どもの口より大きめに切りかじり取れるような大きさにしたり、子どもの口の大きさが直径約4cmになるので特に球体の物は切って提供するなど調理を工夫することでその危険性を低くすることはできます！