

2月 食育だよ!

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。免疫力を高めるためにもバランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



子どもが食べやすい食事のポイント

身近な食べ物でも、子どもには食べにくかったり、危険だったりする物はたくさんあります。ちょっとした工夫で、おいしく安全に食べられるようにしましょう。



注意!

丸くてツルっとしている食べ物

ミニトマト	ぶどう	白玉団子	さくらんぼ
うずらの卵	ソーセージ	あめ玉	など

丸くてツルツルしていると、口の中ですべってのどに落ち込みやすいものです。ソーセージなど、断面が丸い物も要注意。さくらんぼはタネがのどに詰まることもあります。

対策① 1/4 に切る

ミニトマトなどは4等分にしましょう。ソーセージは縦に4等分します。輪切りなどで断面が丸いままだと、喉をふさぐ恐れがあります。



対策② 危険のある食べ物は時期を見て

白玉団子やあめ玉などは、口の中に食べ物をキープして上手にかめるようになってから食べさせても遅くはありません。無理なく食べられる物から楽しみましょう。

注意!

だ液を吸って飲みにくくなる食べ物

ごはん類	パン類	のり	
イモ類 (やまいも ぶかしいも ころきいもなど)	ドーナツやカステラ	ゆで卵	など

ごはんはだ液と混ぜると口の中にくっつきやすく、子どもにとっては飲みにくい食べ物です。パンのような食べ物や、イモ類、ゆで卵などでは、口の中が乾いてむせやすくなります。

対策① 口の中に入れすぎない

少しずつ口に入れて、しっかりかんで飲み込んでから、次の物を食べるように伝えます。時間がかかってもせかさず、ゆっくり食べさせてあげましょう。



対策② 水分をとってから食べる

お茶や水などを飲んでから食べます。のりは細かくちぎって食材となじませておくと、口の中に張り付きにくくなります。

注意!

かみ切りにくい食べ物

こんにゃく	きのこ類	肉類	貝類
エビやイカ	麺類	など	

健康のために食べさせたくても、子どもにとって食べにくい物はたくさんあります。食べにくいから避けるのではなく、味覚を育てるためにも上手に食卓に取り入れましょう。

対策① 小さく、細かく切る

かむ力に合わせて、小さく切って調理します。また、煮込む、とろみをつけるなど、素材に合わせて調理法を工夫することも大切です。

対策② 食べる時は、

ゆっくり落ち着いて

食べながらあそんだり、口の中に物を入れてたまましゃべったりするのはむせるもと。落ち着いてゆっくり食べましょう。

