



# みのり給食だより

令和6年 秋号

まだ日中は夏の暑さが続きますが、日の長さも少しずつ短くなって季節の移り変わりを感じます。朝晩の冷え込みで体調を崩さないように気を付けましょう。

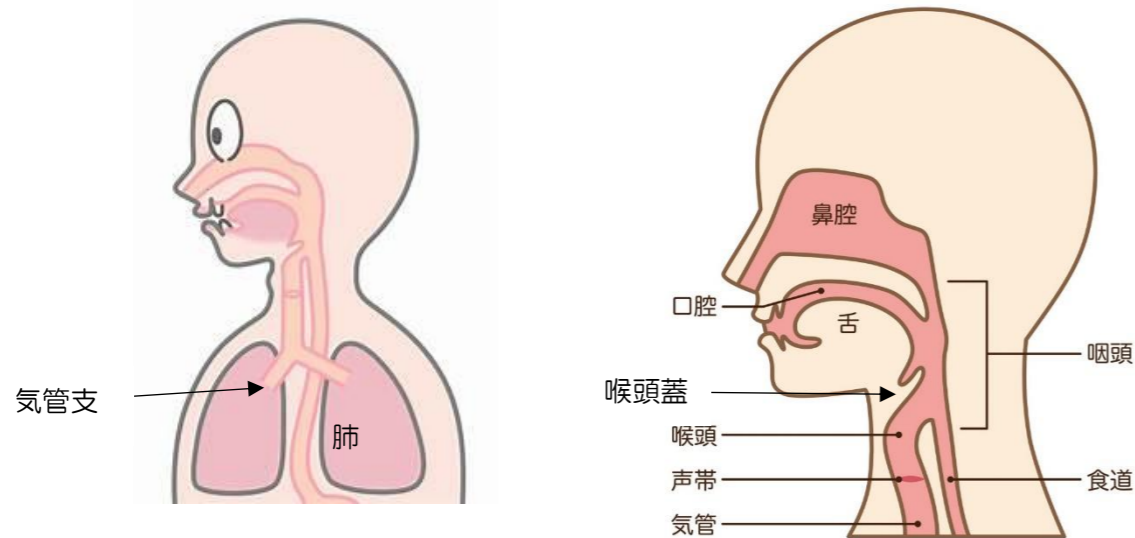
秋が深まってくると、旬を迎える野菜や果物がみられるようになります。たくさん食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

## 食品による子どもの窒息・誤嚥に気を付けましょう

### 気道防御と窒息・誤嚥のメカニズム

食品は咀嚼してから飲み込んで、口腔から咽頭を経て食道、そして胃に送られます。一方で、空気は鼻腔から咽頭を経て喉頭、そして気管、気管支、肺に送られます。すなわち、食品と空気の両方が咽頭を通ることになります。そのため、食べるときに食品が誤って喉頭や気管に入らないように、生体のしくみ（気道防御）があります。気道防御に関係する主な運動は、嚥下運動と咳反射、主な構造は喉頭蓋と声帯です。気道防御の仕組みが十分でなく、食品などが気管や気管支にはいることを誤嚥といいます。

気道防御があるため、普段は食品がのどに詰まったり（窒息）、気管や気管支に入ること（誤嚥）はありません。しかし、咀嚼や嚥下がうまくいかない、飲み込むつもりでない時に不意に食品がのどに入ったときなど、気道防御が十分でないと、窒息や誤嚥がおこることがあります。



「窒息」：気道が閉鎖して呼吸ができずに、酸素不足になった状態

「誤嚥」：飲食物が食道ではなく、気管に入ってしまうこと

## 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！



### ナッツ類や硬い豆

喉頭や気管に詰まると窒息の危険が高く、大変危険。

小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがある。

※5歳以下のこどもには食べさせないで！

（奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではありません）

### ミニトマトやブドウ等球形の食品

丸ごと食べさせると窒息するリスクがある。乳幼児は4等分する、よく噛んで食べさせる。

※うずらの卵、ミニトマト、ブドウ、サクランボ、球形の個装チーズ等

あめ、ラムネ、グミ、せんべい・あられ等の硬い菓子類も危険



### 姿勢、集中

口に物を入れたままで走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸って、食品がのどや気管・気管支に入り、窒息・誤嚥のリスクがあり大変危険。

☆乳幼児は、発育の途中です。大人には普段の食事が、乳幼児には思わぬ重大事故を起こすことがあります。食品による窒息や誤嚥事故は、予防できる事故です。みんなで注意して、こどもの事故を減らしましょう！

## ☆給食レシピ☆（小盛4人分程）

### キーマカレー

- ・豚ひき肉 200g
- ・人参 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・ピーマン 30g
- ・バター 10g
- ・カレー粉 1g
- ・ケチャップ 28g
- ・ソース 8.5g
- ・コンソメ 1g
- ・塩 0.5g
- ・水 100g

- ① バターを加熱し、具材を炒める。
  - ② ①に火が通ったら調味料を加えてよく混ぜる。水を加えて煮込む。
- ☆水溶き片栗粉でとろみをつけても良いですよ♪豚ひき肉は一度下茹でしておく、あっさりとした仕上がります。



「辛くないカレー粉」は唐辛子や、胡椒を使用していないので、マイルドな味付けに仕上げることができます。

### お肉にもお魚にも♡カレーソース

- ・カレー粉 0.5g
- ・みりん 15g
- ・醤油 5g
- ・ソース 5g
- ・三温糖 2.5g
- ・水 7.5g

- ① すべての材料を小鍋に入れて加熱する。
  - ② 焼いた肉や魚に①をかけて、追加で加熱し香ばしく仕上げる。
- ☆焼き野菜にかけてもおいしいですよ♪

