食べ物での窒息を防ぐために

＊汁物などの水分を適切に与える。

食べる前に（先に）口の中を水分などで潤す。

＊よく噛んで飲み込む。

＊飲み込んでから次の食べものを口に入れる。

＊正しく座る。

＊口の中に食べ物を入れたまましゃべらない

＊食事中に眠くなっていないか注意する。

＊食事中に驚かせない。

＊ながら食べをしない。（スマホやテレビなどを見ながら）

お行儀が悪いという言葉で済ませてしまいがちですが

実は、窒息を防ぐための大切なマナーでもあります。

どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性はありますが、

特に誤嚥、窒息につながり やすい食材は以下のようなものである。

① 弾力があるもの → こんにゃく、きのこ、練り製品 など

② なめらかなもの → 熟れた柿やメロン、豆類 など

③ 球形のもの → プチトマト、乾いた豆類 など

④ 粘着性が高いもの → 餅、白玉団子、ごはん など

⑤ 固いもの → かたまり肉、えび、いか など

⑥ 唾液を吸うもの → パン、ゆで卵、さつま芋 など

⑦ 口の中でばらばらに なりやすいもの → ブロッコリー、ひき肉 など

また、大きさとしては、球形の場合は直径４．５㎝以下、球形でない場合 は直径３．８㎝以下の食物が危険とされている。しかし大きさが１㎝程度の ものであっても、臼歯の状態によって、十分に食品をすりつぶすことができない年齢においては危険が大きく、注意が必要です。

このようなものを食べる時は、茹でるなどして柔らかくし、細かく切るなどの配慮が必要です。

保育園の給食は、提供していないものや小さく切って提供しているものなど市の指導に沿って

調理をし提供しています。食べる時のマナーも声を掛けています。