



栄養士だより

9・10月号

9月に入り、朝晩は少し涼しくなってきましたね。この時期は、朝晩の温度変化や、日中の気温の変化、夏の疲れなどで体調を崩しやすいので、3食しっかり食べて、十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう！



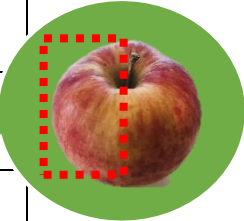
秋になると、果物がたくさん実をつけて収穫の時期を迎えます。果物はおいしくてついついたくさん食べてしまいがちですが、食べ過ぎるとお腹がいっぱいになり3食の食事が食べられなくなってしまいます。1日の目安量を参考に、食べ過ぎないように気を付けましょう！

重さは・・・
皮や種などを除いた実際に
食べられる量です！

3歳～大人の果物のめやす量(それぞれ1日分の量)

※果物の大きさはさまざまなので、
こどもの握りこぶし大を目安にしましょう！

めやす量 果物の名前	1歳～2歳まで (大人の半分量)	3歳以上 (大人の1日分と同じ量)
巨峰・マスカット	大きさにもよりますが… 3～4粒 (40g)	6～8粒 (80g)
りんご	1/4個 (75g)	1/2個 (150g)
梨	1/4個 (100g)	1/2個 (200g)
柿	1/2個 (75g)	1個 (150g)
みかん	中1個 (95g)	中2個 (190g)
バナナ	中1/2本 (50g)	中1本 (100g)



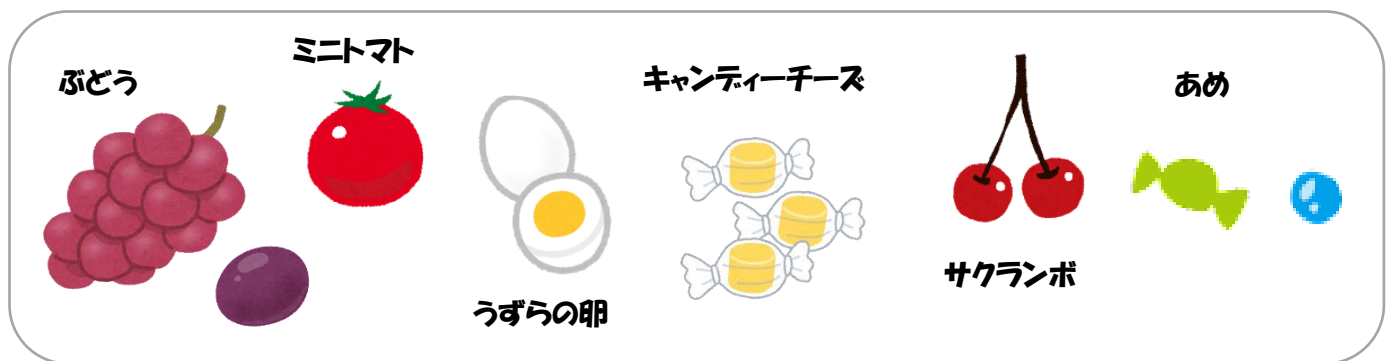


ぶどうやミニトマトは丸いまま食べると窒息の原因に！

子どもたちの食事中に窒息（空気の通り道である気道がふさがれること）や誤嚥（食べ物などが本来は食道に入るところ気管にはいってしまうこと）が起こることもあります。乳幼児は、奥歯が生えそろわずかむ力や飲み込む力が未発達であることや、食べる時に遊んだり泣いたり寝転がったりするため、窒息のリスクが高くなります。

どのような食材でも窒息の原因となりますが、丸くてツルっとしている「ぶどう」や「ミニトマト」などは、丸いまま食べさせてしまうとのどに詰まってしまう危険があります！

◆丸くてツルっとしているもの



他にも・・・

- ・餅やご飯、パンなどの粘りがあるもの、パサパサして飲み込みにくいもの
- ・りんごやいか、肉類などの固くてかみ切りにくいもの

も気を付けて食べましょう。

ぶどうやミニトマトは切って安全に食べましょう！

保育園では、ぶどうやミニトマトを成長に合わせて1/2～1/4に切って提供しています。



おうちでは丸いまま食べていることが多いのではないのでしょうか。食べ慣れている食材でも、歩きながら、遊びながら、しゃべりながら食べることは窒息のリスクが高くなりますので、座ってよく噛んで食べるように声をかけていただき、美味しく安全に食べられるとよいですね。

お弁当に入れるときは、子どもたちが安全に食べられるように、切れる食品は1/2～1/4等分に切っていただくと安心です。