



令和3年度(2021年度)9月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

暑さも収まり穏やかな季節になってまいりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか。

公立保育園では先月夏野菜をふんだんに使った給食の提供で夏バテの防止に取り組みました。また、子どもたちの楽しみに冷たいおやつも献立に組み込んで食が進むよう工夫をしました。

9月は「子どもたちの安全と安心のための事故防止取組月間」と位置付けられており、子どもの誤嚥事故防止と食育の推進に向けた取り組みを実施しています。今回の給食だよりではこの一環として、誤嚥防止に役立つよく噛むことと飲み込むこと、食事の姿勢について紹介したいと思います。

誤嚥とは？

誤嚥とは、食物、飲料、唾液などを飲み込む際に誤って食道から気道・気管・肺に流れ込んでしまうことで起きます。おもな症状はむせや咳きこみで、窒息に至る場合もあります。その原因の多くは、飲み込む力が不足していること、また飲み込みづらい食品によって引き起こされます。

誤嚥しやすい食材と調理の工夫

誤嚥を起こしやすい食材と調理するうえで飲み込みやすくなる工夫をまとめました。

主な食品	食品の特徴	調理の工夫
プチトマト、ぶどう、うずらのたまご	表面がつるつるで球形のどに滑り込みやすい	4つに切り分ける
いか、たこ	かみ切りにくい	隠し包丁を入れる 小さく切る
白玉団子、玉こんにゃく	かみ切りにくい、のどに滑り込みやすい	小さい子が食べる時は使用しない こんにゃくは糸こんにゃくを使う
ウィンナーソーセージ(輪切り)	のどに滑り込みやすい	縦に切って噛みやすくする
挽肉	ばらばら、ぱさぱさしている	片栗粉などつなぎでまとめる

特にプチトマトやぶどうをまるごと与えることによって生じる誤嚥事故が多く、こういった食材を扱う際には切って与えることが大切です。

成長とともに誤嚥しづらくなるため、ご家庭ではお子さんの様子を見守りながら徐々に練習をしてみましよう。

噛むとよいことがいっぱい！



卑弥呼が生きていた弥生時代の食事は、かたい木の実や玄米、干物など噛み応えのある食べ物が多く、食事で噛む回数が現代の6倍だったとされています。日本咀嚼学会では、おそらく卑弥呼が良い歯や良い歯茎をしていたという想定と、よく噛むことで得られる8大効用から、「ひみこのは(歯)がいーぜ」という標語を作りました。この標語に含まれている8大効用は以下の通りです。

- ひ 肥満予防:よく噛むと満腹中枢が働き、食べすぎを防ぎます。
- み 味覚の発達:よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかります。
- こ 言葉の発音がはっきり:口周りの筋肉を使うためきれいな発音ができるようになります。
- の 脳の発達:脳細胞の働きを活発にし、子どもの知育を助けます。
- は 歯の病気を防ぐ:だ液がたくさん出て、だ液の働きで虫歯や歯周病の予防できます。
- が ガンの予防:だ液に入っている酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。
- いー 胃腸の働きを促進:消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- ぜ 全身の体力向上と全力投球:歯を食いしばることで力が入ります。

このようによく噛むことは誤嚥の予防はもちろん、ほかにもたくさんのいい効果があります。ぜひ「ひみこのはがいーぜ」の標語を覚えて、毎日の食事でもよく噛むように心掛けましょう。

公立保育園での取組

公立保育園では誤嚥事故防止と食育の推進のため、9月の献立に雑穀ごはんやごぼう、れんこん、りんごなど噛みごたえのある食材を取り入れています。また9月15日・29日はお昼の給食と3時のおやつを子どもの咀嚼力を育てるカミカミメニューとして、ぱりぱり食感のワンタンスナック、しゃきしゃき食感のりんご、かじり取る練習になるスティックチーズなどを提供します。

各園では栄養士がよく噛むことをテーマにした紙芝居「ゆっくりよくかみ おおかみくん」の読み聞かせを行い、子どもたちに噛むことの大切さについて考えてもらえるようにしていきます。また、カミカミメニューを食べるときにどんな音がするか聞き、噛むときにこめかみのあたりが動いているか触れて、子どもたち自身が普段どのように食べ物を噛んでいるのか、意識を向けてもらう食育を行う予定です。



本・もとしたいづみ
絵・加藤晃

食事の姿勢・態度

誤嚥を防止する上では、食事の姿勢や食事に向き合う態度が大切です。
園でも家庭でも良い姿勢で食事ができるようになると良いですね。

☆食事の注意点

- ・遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま食品を食べさせない。
- ・食品を口に入れたまま話さない。
- ・何かをしながら食事をとらせない。
- ・急いで飲み込ませない。
- ・ゆっくりとよくかみ砕いてから飲み込むよう促す。
- ・食事中、子どもが眠くなっていないか注意する。
- ・食事中に驚かせない。
- ・口につめこみすぎない。

カミカミメニューを食べてみよう！

子どもにとって食物を噛む習慣づけを行うためには、家庭での取り組みも大切です。

今回は噛むことの練習につながるカミカミメニューのレシピをご紹介しますので、ご家庭でご活用ください。保育園ではワンタンを揚げていますが、ご家庭ではフライパンに多めの油をしいて揚げ焼にもできます。余りがちなワンタンや餃子の皮でぜひお試しください。

ぱりぱり青のりワンタン snack

材料(子ども 5 人分)

生ワンタン 40g(10 枚)
揚げ油 適量
塩 0.5g(一つまみ)
青のり 1g

作り方

- ① 生ワンタンは食べやすい大きさに切る。
- ② 180℃に熱した油で生ワンタンを揚げる。
- ③ きつね色になったら油から引き揚げ、油をきる。
- ④ 塩と青のりをまぶし、よく混ぜ合わせる。

青のりの代わりに
カレー粉や塩こしょうでも
おいしくできます。

公立保育園給食レシピ



参考:「保育園の誤嚥事故から子どもを守る」食べ物の文化(No.561,2021,3,p06-20)、「給食業務における危機管理・ヒヤリハット」子どもの栄養(第757号,2019,1,p18-22)、消費者庁「食品による子供の窒息事故に御注意ください!」、小野友紀「自信がもてる!育ちを支える食事の基本」(2018)中央法規出版,学校給食研究会 月間 学校の食事「よく噛む8大効用 ひみこのはがーぜ」

家族みんなで

よいしせいでたべよう

おちゃわんは
てでもつ

ひじを てーぶる
につけない

ゆかに
あしをつける

せなか
はまっすぐのばす

保護者の方へ

良い姿勢で食べることのメリット

- よく噛むことができる
 - 誤嚥による窒息を防ぐ
 - 歯並びや顎の発達
 - 脳の活性化につながる
 - 満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ
- 食べたものが消化、吸収されやすくなる
- マナーとして身につく

大人が見本となって、家族みんなで意識できたらいいですね。

八王子市 子ども家庭部子どもの教育・保育推進課

公立保育所運営担当

TEL 042-620-7447 Mail b470800@city.hachioji.tokyo.jp