



# 2月



節分を過ぎるともう春と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

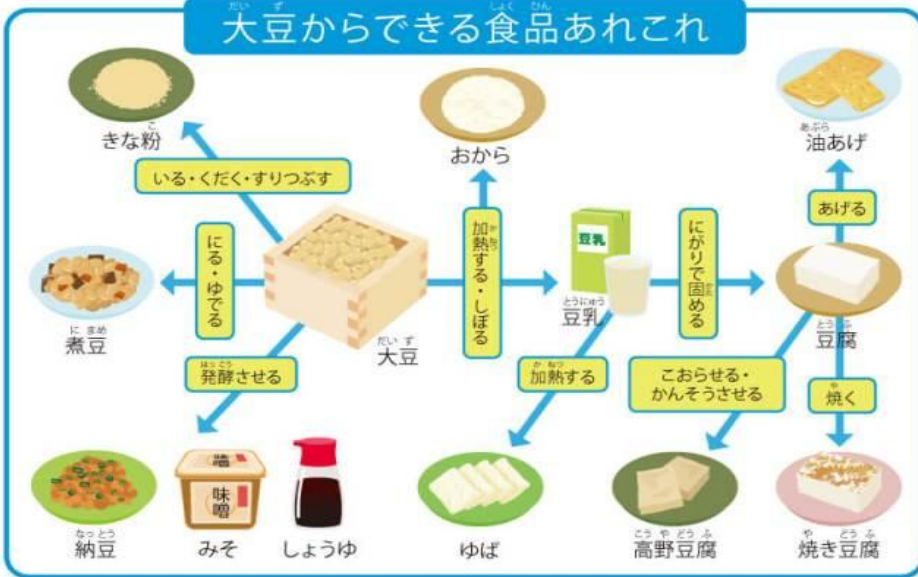


## 豆まきの豆、大豆を知ろう!



大豆からは、豆腐や納豆などの食材から調味料まで色々な大豆製品が作られています。

大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富な食材です。大豆のパワーを見直して1日1回食事に取り入れてみましょう。



### 困った! ① 便秘について

おなかが張っていたり、排便がスムーズでなかったりするのは、便秘の症状かもしれません。食物繊維は排便解消につながる栄養素です。いも類、野菜、海藻類、フルーツに多く含まれています。3食の食事だけでなく、おやつの際にフルーツや野菜ジュースを取り入れるのもOKです。また、便が硬くなって排出しづらくならないよう、水分もたくさん取るようにしましょう。



## 食べ物による誤嚥（ごえん）を防ぎましょう



3歳の子どもの口の大きさは直径約4cm。喉はそれよりも細いため、口の中に入るものは何でも窒息や誤嚥の原因になる可能性があります。特に4歳以下の幼児は、食べ物を飲み込む、吐き出す力や咀嚼力が弱く、また食事中に注意が散漫になりがちで、食物による誤嚥を起こしやすいと言われています。

- **硬い**  
(いか、えび、かたまり肉など)  
→ 1歳までは料理からのぞく  
→ 小さく切って加熱するとさらに固くなるので注意

- **球状・つるつる**  
(プチトマト・ぶどう・さくらんぼなど)  
→ 四等分にきる  
(乾いた豆、ナッツ、あめ、ラムネなど)

- **噛みちぎりにくい**  
(おにぎりの焼きのりなど)  
→ 1歳まではきざみのりにする  
→ 使用する前に、もみほぐすなど
- **なめらか**  
(熟れた柿やメロンなど)

- **飲み込みづらい・唾液を吸収する**  
(ゆで卵・煮魚・パン・さつまいも)
- **口のなかでパラパラになりやすい**  
(ブロッコリー・とりひき肉など)  
→ 豚肉とのあいびきを使用したり、片栗粉でとろみをつける

- **飲み込みづらい・粘着性が高い**  
(ごはん・パン類・カステラ・もち・団子)  
→ 水分を取ってのどを潤してから食べる  
→ 詰め込みすぎないこと  
→ よく噛むことなど

- **弾力がある・繊維がかたい**  
(こんにやく・かまぼこ・ウインナー・きのこ類・水菜・わかめなど)  
→ 1cmに切る・縦に切る  
→ 繊維に逆らい切る  
→ 細かく切る

## 食べるときに注意しましょう



正しい姿勢で座る    ながら食べをしない    泣いているときは食べない    口に入れたまま話さない    車の中では食べない    子どもだけで食事させない