



食育だより

令和7年1月号 なんぶこども園

七草粥について

七草粥とは、1月7日の人日(じんじつ)の節句の行事食です。

その日の朝に「春の七草」すべての種類が入った七草粥を食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。七草粥に使うのは、この時期に若菜が生える7種類の「春の七草」。この七草には、7つの種類それぞれにひとつずつ意味が込められています。

七草① せり: 芹の若葉が競り合うように生えていることからついた名前で、「競り勝つ」という意味が込められた縁起物です。鉄分が多く含まれており、体内の血液量を増やす効果が期待できる種類の七草です。

七草② なずな: なずなは、「撫でて汚れを取り除く」という意味が込められています。熱を下げたり、尿を出やすくする作用がありと言われています。

七草③ ごぎょう: ごぎょうは「御形(仏様)の体」という意味です。痰や咳に効果があり、のどの痛みもやわらげてくれることから風邪予防に使われました。

七草④ はこべら: はこべらは、「反映がはびこる＝繁栄が広がる」という意味です。昔から腹痛薬として用いられており、胃炎に効果があります。

七草⑤ ほとけのざ: 「仏様が落ち着いて座ってらっしゃる」という意味の七草です。胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があるとされています。

七草⑥ すずな: 「神を呼ぶ鈴」という意味で縁起物とされてきたすずな。これは現在で一般的に食されているカブのことです。胃腸を整え、消化を促進します。しもやけやそばかすにも効果があります。

七草⑦ すずしろ: ダイコンを指し、「汚れのない清白」という意味があります。消化を助け、風邪予防や美肌効果に優れています。

以上が七草の種類になります。これら七草の種類には、胃腸を労ったり、冬に不足しがちなビタミンを補う効果があるとされており、お正月の暴飲暴食で疲れた体や冬の風邪や肌荒れを予防するのにぴったりなのです。



気をつけよう！子どもの誤嚥！窒息！

子どもの口に入る大きさの目安は、トイレットペーパーの芯の大きさ、または大人の親指と人差し指で作った丸を通るものといわれています。

特に窒息の危険が高いものの形や性質として『弾力のあるもの・つるつとしたもの・丸いもの・粘着性の高いもの・硬いもの』といった特徴が挙げられます。

ミニトマト、ぶどう、サクランボは弾力があり、つるつともしているので、非常に窒息リスクが高いです。粘着性の高いものとしては餅、白玉団子があり、これはつるつるしているため、噛む前に誤って飲み込んでしまう危険性があります。

子どもは気道の直径が小さく、小さな異物でも詰まりやすいです。咳の反射もまだ弱く、詰まったものを外に排出しにくいのです。また、歯が生えそろっておらず噛む力が弱く、生えてきても十分に咀嚼する能力が完成するまでには時間がかかり、幼児期は不安定とされています。

★誤嚥・窒息を防ぐために…

★子どもが気をつけること！

- ・食べることに集中する
- ・水分で喉を潤してから食べる
- ・遊んだり走りながら食べない
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・口に食べ物があるときは喋らない
- ・食べている時に驚かさない



★大人が気をつけること！

- ・丸くつるつとしたものは4つに切る
- ・豆類は4歳まで与えない
- ・兄弟がいる場合、上の子が赤ちゃんの口に食べ物を入れないよう教える
- ・弾力があつたり、繊維が硬いもの、糸コンやキノコ、水菜、ワカメ等は1cm幅にきつたり、噛みちぎりにくいおにぎりの海苔は1歳過ぎまでは刻み海苔を使うなどの対策をする。



★子どもがものを詰まらせたなら、まずは119番！

食事中に急に顔色が悪くなり、苦しそうな様子を見せたり声が出せなくなった場合、窒息の可能性があります。119番してからの応急処置は色々ありますが、慌てて口の中に指を入れて取り出そうとすると、窒息状態が悪化するためやってはいけません。救急要請から応急処置までの流れは、政府インターネットテレビ『窒息事故から子供を守る』でわかりやすくまとめられています。8分間の動画で、PCやスマホで視聴できます。『窒息事故から子供を守る』で検索するとすぐに出てきますので、一度ご覧になっていただきたいです。いざという時にパニックになってしまっても、一度動画で見ていると救急隊員からの指示も理解しやすいと思います！お正月にお餅を食べる時は子どもも大人も注意して食べましょう！