

食べ物には性質や形状によって窒息や誤嚥等の危険性が高くなる食べ物がたくさんあります。どんな食べ物でも窒息、誤嚥の可能性があるので、窒息、誤嚥しやすい食べ物や安全な食べ方を知り、日ごろから、窒息、誤嚥につながりにくい食べ方を身につけることが大切です。

## 窒息の原因と なりやすい食べ物 (例)

●水分が少なく、  
だ液を吸うもの

●口の中に付着し  
やすいもの

●粘りの強いもの

●のどにつまりやすい、  
小さくて固いもの

●すべりのよすぎる  
もの

●固いもの、  
かみ切りにくいもの

●種のあるもの

## 誤嚥の原因と なりやすい 食べ物(例)

●水のようにさら  
っとしたもの

●口の中でまと  
まりにくいもの

●酸味が強く、  
むせやすいもの

●骨があるもの

## 安全な食べ方のポイント

※安全に食べられる食材や形状が年齢によって異なるため、食事のマナーについて、日ごろから家族で約束を決めておくとい良いでしょう。

よい姿勢で食べる。  
急に上を  
向かない。

食器を正しく  
持って食べる。

よくかんで食べる。  
たくさんの  
量を一気に  
口に いれない。

主食・おかず・汁物(飲  
み物)は交互に食べる。  
(こまめに  
水分をとる。)

口に食べ物を入れた  
まま話さない。

ながら食べをせず、  
食事に集中する。

笑わせたり、驚かせる  
ような行動をしない。

歩きながら飲食を  
しない。

学校給食は、様々な食品を通して味覚を広げることや、そしゃく力を身に付けることなども目的のひとつです。陸別町給食センターでは、地場産物や多種多様な食材を使い、だしにこだわり、美味しい給食を目指してまいりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。