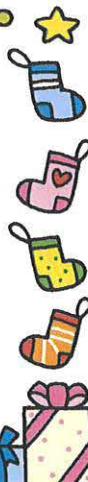




日を追うごとに、寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるようになりました。

12月はクリスマスや冬休み・年末年始に向けて、子どもたちが楽しみにしている行事が続きます。

体調を崩さず、元気に過ごせるよう、こまめな手洗いやうがい・マスクの着用、水分補給を心がけましょう。



★簡単おやつレシピの紹介★ ～クリスマスツリー～

～材料（幼児4人分）～

さつまいも	150g (皮を除いた重さ)
抹茶パウダー	適量
バター	15g
牛乳	大さじ2
砂糖	15g
ビスケット	4枚
飾り付け	カラーチョコ、カラーシュガー アラザンなど



～作り方～

- ①皮をむいたさつまいもをひと口大に切り、10分程水にさらす。水気を切り、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②①をマッシャーやフォークなどでつぶす。
- ③鍋にAを入れ、火にかけよく混ぜる。
- ④②に③を入れ、よく混ぜる。
- ⑤④を4等分にして円錐形のツリーになるよう、ビスケットの上に乗せる。お好みの材料で飾り付ける。

★さつまいもは、水にさらすとアクが抜けるので、変色を防ぐことができます。

★さつまいもの甘さや固さによって、牛乳と砂糖の量を調節してください。水分が多いペーストになった場合は、火にかけて水分を飛ばして適度な固さに調節してください。

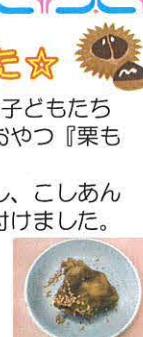
★抹茶は、大手子ども用品店の離乳食コーナーなどにあるホウレン草パウダーでも代用できます。

☆クッキングをしました☆

11月16日(水)に、ゆり・ばら・ほしごみの子どもたちがいもほりで収穫したさつまいもを使ったおやつ『栗もどき』のクッキングをしました。

ビニール袋に蒸したさつまいもを入れて潰し、こしあんと混ぜ、栗の形に成形し、下部分にごまを付けました。

「見て！ 栗できた！」と笑顔で話していました。自分で作った栗もどきを嬉しそうに食べていました。



あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉
魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん
そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ
ホウレン草、人参、みかん、りんごなど

怖い！ 子どもの窒息事故！ ～子どもを守るためにできること～

子どもは喉が狭く、飲み込んだり、吐き出す力が弱いので口に入れた物を喉に詰まらせる危険性が高いです。過去に幼児が直径約3cmのぶどうを喉に詰まらせて、死亡するという悲しい事故も報告されています。



子どもの口の大きさは3歳児で直径約4cm（トイレットペーパーの芯とほぼ同じ大きさ）です。口に入れた食べ物をよく噛まずに飲み込むと、窒息の危険性が高まります。特に球形の物は、直径6~20mmで窒息のリスクが高まるので、おもちゃなど、直径4cm未満の物は子どもの周りに置かず、豆やナツツ類は避け、ぶどうやミニトマトは4つに切って食べる、口に食べ物を入れ過ぎない、子どもから目を離さないなどの配慮が必要です。また、喉の詰まりを防止するため、水分を摂って喉を潤してから食べるようしましょう。

また、強力な磁石であるマグネットボールの誤飲にも注意しましょう。約1cm以下とサイズが小さいので、誤飲する可能性が高いです。複数の磁石や磁石と金属の誤飲は、消化管に穴があく危険性があります。誤飲した可能性がある場合は直ちに医療機関を受診しましょう。



窒息の原因になりやすい食べ物

ナツツ類、豆、ぶどう、ミニトマト、飴玉、カップゼリー、マシュマロ、キャンディーチーズ、餅、ウインナー、ハンバーグなど



子どもが喉に詰まらせたときの応急処置

(参照：政府広報オンライン)

多くの場合、窒息が起こってから、3~4分で顔が青紫色になり、5~6分で呼吸が止まり、意識を失います。そして、心臓が止まり、大脳に障害が起こり、さらに15分を過ぎると脳死状態になります。



①背中を叩く（背部叩打法）

片手で乳児の体を支え、手のひらで乳児のあごをしっかりと支えながら、もう一方の手のひらの付け根で乳児の背中をしっかりと叩く。（5、6回1セット）

②胸部を圧迫する（胸部突き上げ法）

乳児を仰向けにし、片手で乳児の体を支えながら手のひらで後頭部をしっかりと押さえ、心肺蘇生法と同じやり方で胸部を圧迫する。（5、6回を1セット）

※乳児の様子を見ながら、①と②の対処法を交互に繰り返します。体位を変えることで、喉に詰まったものが出やすくなります。

③腹部突き上げ法（ハイムリック法） 1歳児以上の場合 背後から両腕を回して、片方の手を握り拳にし、子どものみぞおちの下にあてます。もう片方の手をその上にあてて、両手で腹部を上に圧迫することを繰り返します。



※大切な命を守るために、ご家庭でも事故を未然に防ぐためのポイントと、万一、窒息事故が起こったときの応急処置を覚えておきましょう。

救命の講習会に参加したり、動画を見るなどして、いざというときに落ち着いて対処できるようにすることも大切です。

