



食育だより

令和8年度 第2号
北海道伊達高等養護学校

窒息を防いで安全に食べよう

食事をするときに、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

<p>◎よくかんで食べる</p>	<p>◎よい姿勢で食べる</p>	<p>◎一口量を少なく</p>
<p>×食べながら話さない</p>	<p>×驚かせない</p>	<p>×早食いをしない</p>

食べる時 気をつけよう 窒息を起こしやすい食品

<p>丸くてつっつしているもの</p> <p>ミニトマト ぶどう うずらの卵</p>	<p>粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの</p> <p>パン もち ごはん</p>
---	--

よくかんで細かくしよう！

よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

©少年写真新聞社

©少年写真新聞社

※令和7年度においては、北海道から食材高騰対策として「国の重点支援地方交付金活用事業」を活用した補助金が支給されたことにより、昨年12月から3月まで単価を下げたことをお知らせします。ただし、食材高騰は引き続き続いていることから、令和8年度中に単価を値上げさせていただく可能性がありますので、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。