

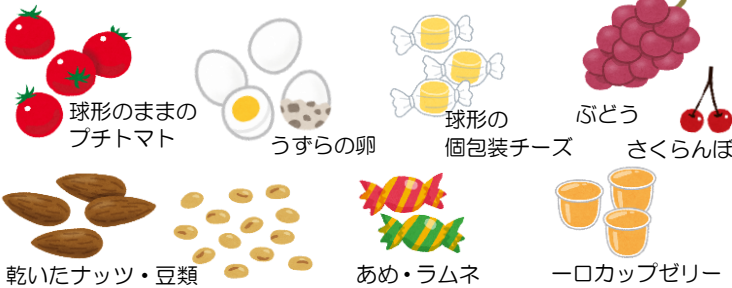


安全で安心して食べるために…

子どもの頃は、どんな食べ物も誤嚥や窒息の危険があります。特に注意したい食べ物や、食事の際に保護者が気をつけるポイントをまとめましたので、ご家庭でも参考にしてください。

球形という形状が危ない

吸い込みにより気道をふさぐことがあるので注意！！



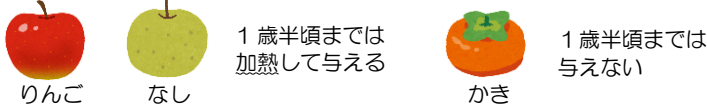
のどにつまりやすい



噛み切りにくい



細かく切ってもつまりやすい



食事の際に気をつけるポイント

食べ始めたら子どものそばに付き、目を離さず食べる様子を見守りましょう。
子どものペースでゆっくり落ち着いて食べられるように与えることも大切です。

- 一度に詰め込みすぎない
(子どもの一口量はスプーン 1/2～2/3 位)
- 口の中の食べ物を飲み込んだかを確認してから次を与える
- 眠くなったら与えない
- 食事中は、驚かせない
- 汁物や水分を与える



旬のトマトをおいしく食べよう

トマトに含まれるリコピンには、抗酸化作用があり夏の強い紫外線による肌へのダメージから身体を守ってくれます。また、油で炒めると吸収率がアップします。



今月は「トマトとツナのスパゲッティー」のレシピをご紹介します



～材料～ (おとな2人分)

- スパゲッティー 180g
- にんにくチューブ 少々
- たまねぎ 1/2 個 (80g)
- トマト 小1個 (150g)
- ツナ缶 1缶 (70g)
- トマトケチャップ 大さじ2弱 (30g)
- 塩 小さじ1/4 (1.2g)
- 白砂糖 少々
- こしょう 少々
- スライスチーズ 1枚 (16g)
- 油 大さじ1 (12g)

～作り方～

- ① スパゲッティーは茹でておく。
- ② たまねぎはスライス、トマトは皮をむき1cm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく・たまねぎを炒める。
たまねぎがしんなりしたら、トマト・ツナ缶を加え更に炒め、具材にしっかり火が通ったら、スライスチーズをちぎりながら加え混ぜ合わせ、トマトケチャップ・塩・砂糖・こしょうで味を調える。
- ④ 茹でたスパゲッティーを加え、混ぜ合わせたら出来上がり！



Point スライスチーズを加えると、まろやかな味わいになり、トマトの酸味が苦手なお子さんでも食べやすくなります。

おうちでも ひと口目は **野菜** から

クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。➔

