

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 7月号

## 誤嚥・窒息を防ぐために

プチトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、球状チーズなどは4等分に切りましょう。子供用は切っているが大人用は切っていないという場合は、子供が大人用に手を出さないように気をつけましょう。特に4歳以下で注意が必要ですが、小学生でもリスクがあります。

お弁当にも入れやすい食材ですが、ひと手間加えて安全で楽しい食事時間を過ごしたいですね。

