



★6月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤 心
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

あじさいがきれいに色づき始める季節となりました。梅雨に入り、雨が続く日もありますが、傘をさすのが楽しい子、長靴を履くのが嬉しい子など、子どもたちなりに雨の日を楽しんでいることでしょう。梅雨の頃から湿度や気温が高くなり、細菌性の食中毒の発生件数が増加するので、臭いや味がおかしいと感じたら食べないようにしましょう！

歯と口の健康週間!!

6月4日～6月10日

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。家族みんなで歯の健康について見直し、歯みがきだけではなく、歯を丈夫にする食べ物にも注目してみましょう!!



～歯を丈夫にする食べ物～

歯の基礎

良質なたんぱく質



歯の石灰化

カルシウム・リン



エナメル質の強化

ビタミンA



象牙質の土台

ビタミンC



歯の栄養には、カルシウムだけではなく、さまざまな栄養をバランスよく摂ることが大切です。特に歯を丈夫にするには、歯があごの骨の中で作られる時期の栄養に気を付けましょう!

なんと! その期間は、お母さんが妊娠中から最後の永久歯ができる中学生の頃まで!

参考：日本小児歯科学会「こどもたちの口と歯の質問箱」
Q、歯を丈夫にする食べ物はありますか?より

よく噛んで食べる習慣を育てよう

食べる機能は、生まれてから、さまざまな経験によって獲得する機能です。乳幼児期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や飲み込みができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取にもつながります。『よく噛んで食べる』ことの目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。

まずは、大人が食事を楽しんでいる姿を見せましょう。子どもはとっても真似上手! 大人の食べる姿から正しい食べ方を学びます。

歯ごたえを残す

具材を大きく切る

生活リズムを整える

よく噛むためのポイント



せかさない

足底は床につける

お茶で流し込まない

★せかさず、ゆっくりと時間がなくて、「早くたべなさい!」と言ってしまふこともありますよね。でも、これは、焦って丸のみをしてしまう原因にもなってしまいます。時間に余裕をもって、おらかな気持ちで対応しましょう。

★食感を残す
子どもが好きなカレーライスやハンバーグなどは、柔らかく、あまり噛む必要がありません。咀嚼力や力を育てるためには、歯ごたえのある食品も料理に取り入れていきましょう。

★生活リズムを整える
食べる機能に問題がなくても、甘いおやつやジュースで満腹になり、食事に興味が持たなくなったり、睡眠不足で機嫌が悪くて、食べられないといったこともあります。

