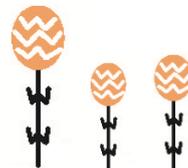


つくしんぼ通信6月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば
稲城市矢野口 256 TEL 042-377-3725 FAX 042-379-5725
<http://www.nakajimayuushi.ed.jp/>
e-mail kosodate@nakajimayuushi.ed.jp



育児相談のお知らせ

中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付：月曜日～金曜日

時間：9時～16時まで

保育園において頂いての相談はもちろん、電話やメールでもお受けします。ご来園の際は、事前にお電話でご予約ください。

こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のHPが
ご覧になれます。



こちらから、
中島ゆうし保育園のHPが
ご覧になれます。



* 6月のつどい *



12日(水) 看護師と一緒に虫よけスプレー作り

【要予約】

平日 12:30～17:00 事前にご予約ください。(377-3725)

* 園庭開放 *

6月の園庭開放は、

10日(月)、17日(月)、24日(月) です。

【時間】 10:00~13:00 ※12:30にはお片づけを始めます。



* 室内開放 *

6月の室内開放は、

5日(水)、12日(水)、14日(金) です。

【時間】 10:00~13:00

【場所】 3階多目的ホール

(当園玄関より、外階段からおあがりください) ※12:30には、お片づけを始めます。



室内開放は、**完全予約制**となっております。 予約受付時間：【平日】 12:30~17:00

* 室内開放の日には・・・ *

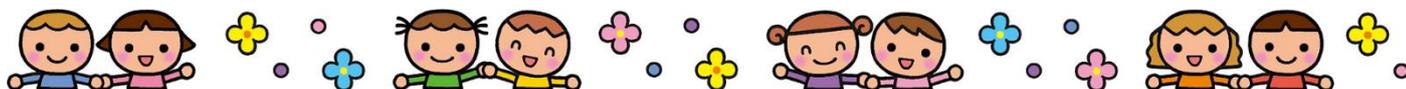
保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

*日程は、HPや掲示でご確認ください。

* 食育情報 配信 *

調理室よりお届けしています。
HPをご覧ください。

内容が変更する可能性があります。 HPで最新の情報をご確認ください。



ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「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。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「ゆっくりよく噛む」メリット

<p>・脳の働きを活性化する 咀嚼により脳に流れる血液が増加し、脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする</p> 	<p>・言葉の発音をはっきりする 口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる</p> 
<p>・味覚の発達を促す 唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる</p> 	<p>・あごが発達する 咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並びスペースができる</p> 
<p>・胃腸の働きを助ける 唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる</p> 	<p>・むし歯を予防する 唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる</p> 
<p>・肥満を予防する ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ</p> 	

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように、下記のポイントを踏まえて工夫をしてみましょう。

- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっとりと仕上げることが大切です。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することは控えましょう。

個人の虫歯体質は2歳半までに決まる！？

一生の虫歯リスクが2歳半までに決まってしまうのをご存じですか？

虫歯菌やミュースタント菌がお口の中で悪さをして虫歯を作りますが、生まれたばかりの赤ちゃんに虫歯菌はいません。多くはお母さんやお父さんから感染しているといえます。

口の中にはいろいろな細菌がいてバランスを保っています。虫歯菌もその一つで、1歳6か月から2歳6か月の間に感染すると虫歯菌の割合が多くなり、多くの歯を虫歯にしてしまいます。逆にこの時期に感染しなければ、虫歯菌が定着することができないため虫歯になりにくくなります。これは口の中の菌のバランスに関係しています。



<https://www.dentallife.info/>一部抜粋・参考

大人ができる虫歯菌の感染を遅らせるポイント

砂糖が入った食べ物（おやつ）・ 飲み物を減らす

砂糖をたくさんとってしまうと感染した虫歯菌のエネルギーとなり、爆発的に増えます。

2歳半までの時期にはお茶やお水を飲む習慣が良いと思います。



大人の歯を1度キレイにする

まわりの大人が歯科医院で歯の虫歯治療とクリーニングをしてください。子どもが1才になるまでには虫歯の治療を済ませ、定期的にクリーニングすることが大切です。

しかもこれはお子さんの為だけではなくご自身の歯の寿命を伸ばすためにも重要です。



噛み与え・食具を共有しない

一緒に食事している時の唾液などを介して虫歯菌がお子さんにつります。噛み与えをしない。お子さんの口に入れる箸やスプーンは、大人と別の物にしましょう。

