6月 子育てルームだより

お問合せ
長生村交流センター
☎0475-32-3770
QRコード

アジサイの花が雨にぬれると、キラキラ輝いてとても綺麗です。
梅雨に入っても楽しいことを見つけて、気分を盛り上げたいですね。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4	5 えいごひろば	6 えいごあそび	7 えいごあそび	8
9	10 休館日	11	12 えいごひろば	13 えいごあそび	14 親子体操教室 えいごあそび	15
16	17 休館日	18 ニコニコ たいようひろば	19 えいごひろば	20 えいごあそび	21 えいごあそび	22 ニコニコ たいようひろば
23	24 休館日	25	26 えいごひろば	27 えいごあそび	28 親子体操教室 えいごあそび	29
30	・えいごあそび…13:10～14:10　・えいごひろば…13:10～14:10 ・ニコニコたいようひろば…10:30～11:10　・親子体操教室…10:00～11:30					

6月4日～ 歯と口の健康週間

歯のこと
食べること
チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう２歳半～３歳ごろまで、こども達はあごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、食べる力に合わせた食事をとることが大切です。発達に合わない食べ物を食べると成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることもあります。お家の方が「モグモグ・カミカミ」と言葉がけしてあげてください。焦らず、お子さんにあった食べ物を工夫していきましょうね。

かむ力、食べる力を育てる５つのポイント！

① 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。

② 「手づかみ食べ」をさせる

１歳児ごろは、手で食べ物を持って前歯でかじる。手づかみ食べをしっかりさせてあげましょう。十分に経験するとスプーンやフォークを上手に使えるようになります。

③ いろいろなものを食べさせる

無理なく、色々な食べ物を食べる経験させてあげましょう。（アレルギーには十分に気をつけてくださいね。）

④ 吐き出しをしからない

よく噛んで細かくなったのに吐き出してしまうことがあります。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉等かたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。

⑤ 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、弾力のあるものは噛む力を育てます。唾液を分泌し口の中をきれいにする効果もあります。

よく噛んでね！