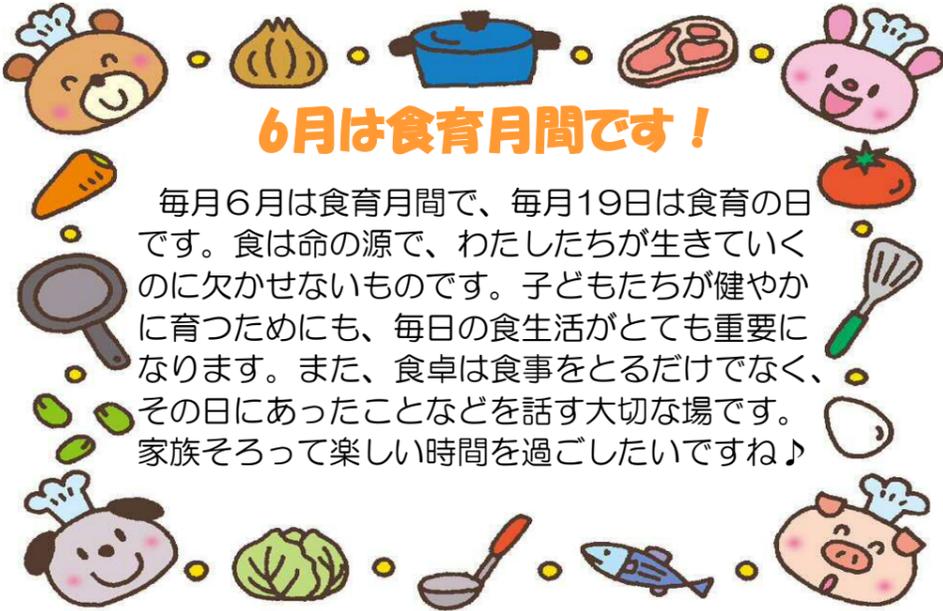




あいにこでしよ

令和5年6月号 発行 阿久根市子育て支援センター 73-1248



6月は食育月間です！

毎月6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。食は命の源で、わたしたちが生きていくのに欠かせないものです。子どもたちが健やかに育つためにも、毎日の食生活がとても重要になります。また、食卓は食事をとるだけでなく、その日にあったことなどを話す大切な場です。家族そろって楽しい時間を過ごしたいですね♪



家庭でできる食中毒予防のポイント！

- ①つけない！
調理前や肉や魚などを取り扱う前後、食卓につく前などには、石鹸でしっかり手洗いをします。
- ②増やさない！
購入した食材や惣菜などは低温保存します。購入後は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。
- ③やっつける！
多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は中心部を75℃で1分以上加熱します。



★こんなときどうする？ 食のお悩みQ&A★

Q：好き嫌いなく何でも食べる子にするには？

A1：好き嫌いの原因を探りましょう！

乳児の場合

- ・味覚の未発達（経験不足）
- ・離乳食の硬さ、大きさが発達に合っていない

幼児の場合

- ・咀嚼がうまくできない
- ・経験不足による「食わず嫌い」
- ・嫌な経験による情緒反応



A2：苦手な食材は調理法を工夫して与えましょう！

奥歯が生えそろわない幼児は、食べづらいものがたくさんあります。サンドイッチの野菜をはがして食べたり、いなり寿司の油揚げとご飯を分けてしまうことがありますか？これは「食感の違いを嫌がるから」です。その場合は、同じ柔らかさで食感を揃えると食べやすくなります。味付けも大切な要素です。

～どう工夫する？～

レタス→加熱してスープやチャーハンに入れる
ブロッコリーやひき肉→シチューなどトロみのあるものに入れる
こんにゃくやきのこ→小さく切って弾力を抑える



みがき残しやすい場所

左の図で網が引かれているところは、みがき残しやすく、むし歯になりやすい場所です。歯みがきをしてきちんと汚れを取り除いた後に、歯の表面が白く不透明な色になって白濁していないかなどを確認してみましょう。乳歯はむし歯になりやすいので、歯の状態に気になることがあった場合には、早めにかかりつけの歯科医院でみてもらうようにしましょう。

骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。成長期は、カルシウムを最も多く吸収して骨を形成する、大事な時期です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし、さらにその吸収を助けるビタミンD（魚類）とタンパク質（肉、魚、卵、大豆製品）もしっかりとる必要があります。



おすすめ絵本

ちいさなきいろいかさ

作：もり ひさし
絵：西巻 茅子
出版社：金の星社



ばくさんも、きりんさんも入った不思議なかさ！大好きな黄色のかさを買ってもらって、初めて一人で散歩にでかけた女の子の新鮮な感動をさわやかに描きます。

はみがきれっしゃ はみがきれっしゃ しゅっぱつしんこう！

作：くぼ まちこ
出版社：アリス館



歯磨きが嫌いなたっくん。でも「しゅっぱつしんこうー！」と、はみがきれっしゃがやってくれば、どんな子の口もあーんと開きます！前歯についたにんじん、奥歯にはさまったお肉、次々にきれいにしていきます。歯への興味も深めます。

のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30～14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。室内のおもちゃは自由に使えます。
☆☆☆遊びに来てね☆☆☆

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなりますので、体調には十分お気をつけください。雨の日が続くと室内での遊びが続き、少しストレスを感じるかもしれません。普段よりおうち時間が増えると思いますので、この機会に洗濯物たたみや食事の準備など、簡単なお手伝いを子どもにお願いしても良さそうですね★
阿久根市子育て支援センター 73-1248