

カレー、シチューは飲み物と言われるこの頃...食事中きちんと噛まずに丸飲みしていませんか？  
 噛まない(咀嚼しない)とアゴや口の中の発達が疎かになり歯並びに影響がでてしまう恐れがあります。歯が生え揃っていないお子様も今のうちから噛むことの大切さを学んでいきましょう！  
 歯が生え揃っていないお子様も今のうちから噛んで食べることの大切さをぜひ学んでいきましょう！

### 歯並びの一例



### 生姜について

16世紀、ヘンリー8世が生姜は身体を温める食材として風邪予防になると国民に広めました。それからは寒さが厳しいクリスマスシーズンなどに生姜を加えたお菓子が無病息災や魔除け、幸運の祈りなどを込めて食べる習慣が生まれました。



### 作ってみよう！簡単レシピ

#### ジンジャーブレッドマン

\* 食材 \*

- ①小麦粉②砂糖③バター④卵⑤生姜シロップ

\* 作り方 \*

- ①オーブンを160°Cに予熱
- ②砂糖にバター・卵・生姜シロップを加えて混ぜる
- ③②に小麦粉を加えて混ぜて冷蔵庫で1時間休ませてから型抜きをする
- ④160°Cのオーブンで15分焼く
- ⑤冷えたらチョコペンやアイシングでデコレーションして完成♪



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。



手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。