

# 1月 食育だより



かみかみパート2 実籾保育園

新年あけましておめでとうございます。年末年始ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつと整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



3歳になると、奥歯が生え乳歯が生え揃い大体の噛み合わせができてきます。

発達中のお子様の骨格はとても柔らかく、ちょっとしたクセが歯並びを悪くする原因になってしまいます。

## 口呼吸

唇で歯を押さえる力がなくなってしまう為、出っ歯・歯並びが悪くなる恐れ

## 舌を突き出すクセ

出っ歯、開咬になる恐れ

## 指しゃぶり

指が上下の歯の間に習慣的に挟まった状態になるので、出っ歯・開咬になる恐れ

## よく噛まずに食べる

アゴの発達が遅れ、受け口や歯並びがガタガタになる恐れ

## 頬杖

アゴが常に片方に押されている状態になるので、左右のアゴの位置が歪んでしまう

## 同じ方向でうつ伏せで寝る

これも頬杖と同じように、まくらでアゴが押されている状態が長時間続くのでだんだんアゴの位置がズレてしまう

2歳半を過ぎても指しゃぶりが長く続くと『歯列弓』という、上下の歯のアーチが狭くなり、上下の前歯が前に突出し開咬する恐れが出てきます。

歯並びを良くするには、歯で良く噛むことでアゴを成長・発達させ、歯の生えるスペースを作りましょう。

丸の飲みせずに食材を噛むことを習慣づけましょう。

～噛む回数を増やせる食材の一例～

魚介：煮干し こんぶ 干物 貝類

根菜：タケノコ 蓮根 ごぼう

豆芋：インゲン さつま芋 大豆 枝豆

果物：りんご 梨

食材選び以外にも普段より少し大きめに切ってみたりスパゲッティの具にアサリを加える等、お子様の好む料理にプラスαで食材を加えるだけで噛む回数を増やせます。



## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

●下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

●便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

●発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



### 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど