



令和7年6月発行
西葛西おひさま保育園



暑い日が多くなってきました。暦上では6月10日が“入梅（にゅうばい）”と言って梅雨入りになります。この時期は湿度が高くなり蒸し暑くなりますが、子育てひろばでは涼しく、楽しく遊べる場所を提供していますので、一息つきにお友達を誘って気軽に遊びにいらしてください。ぜひ、ご参加お待ちしております。

6月は「食育月間」

乳幼児期は、歯や口の成長に応じて食べる機能が獲得される時期ですので、しっかりかんでからのみ込む習慣をつけましょう。

発達段階に合わせてかむ力を育てましょう

よくかむことの効果

乳児期前半

この時期に指しゃぶりなどの口遊びをすることで、離乳の準備が始まります。そして、口を閉じてのみ込むこと、舌でつぶしてのみ込むことを少しずつ覚えていきます。

離乳後期

離乳が完了する頃には乳歯の奥歯も生え始め、かみつぶしが出来るようになります。しかしまだかむ力は発達途中なので食べ物の素材や形状には気をつけましょう。

3歳頃

乳歯が生えそろい奥歯ですりつぶせるので、食べ物の選択の幅が広がります。大人と同じような食事がとれるようになるので、かみごたえのある食べ物でよくかむ習慣を身につけていきましょう。

- ・食べすぎを防ぐ
- ・食べ物を飲み込みやすい状態にする
- ・だ液がたくさん出る
- ・消化・呼吸をよくする
- ・むし歯を予防する



7月 おひさま
子育てひろば

7月16日（水）『色水遊び』
夏ならではの遊びを親子で楽しみましょう！！



ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

