



# 6月の子育て情報誌



令和7年5月31日  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園

## 朝ご飯

### 朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

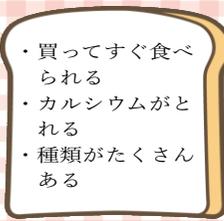


### ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

### パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

### ご飯食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

### メニュー例



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物



## 虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

### こんな食べ方が虫歯のもとに

#### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

### 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

#### おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



#### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

#### よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



## 間食

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。

- ・1回分の量を決める
- ・時間を決める
- ・栄養バランスを考える
- ・甘い物を取り過ぎない
- ・できれば手づくりで
- ・固い物の方がよい
- ・甘い食いはしらない
- ・おやつは1回の軽食と考える



### おうちでの食事ポイント

ご飯はただ食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に、栄養面や量、食事環境も気にかけて、健康な体づくりをしましょう。

- 1 家族みんなで揃って食事をしている
- 2 朝ご飯を毎日食べている
- 3 色々な食品を食べている
- 4 野菜を毎日食べている
- 5 脂肪をとり過ぎていない
- 6 お菓子を食べ過ぎていない
- 7 嫌いな物も食べている
- 8 よくかんで食べている



## 歯みがき中の事故を防ぐ3か条

歯磨き中に、歯ブラシで口の中や喉に怪我をする事故を防ぐための3か条を紹介します。

歯みがき中の子どもが大人に抱きつき歯ブラシが刺さるとい事故もあります。

子どもが落ち着いた雰囲気の中で歯を磨けるように気を付けてください。

NO!



### ① 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険があるので、歯みがき中は座らせると安心です。



### ② 遊ばない

歯みがき中にほかのことをするのは危険です。事故の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのように実際は遊んでいるケースが少なくありません。

### ③ 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外のことをしているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかり持って」と伝えましょう。

