

知っ得情報

はっぴー食育通信



こんにちは。「はっぴー食育通信」では、お子さんの食生活とお口の健康づくりについて様々なテーマで、みなさんのお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士から毎月発信します。

今月の食生活のテーマは
「朝ごはんは元気のスイッチオン！」

6月は「食育月間」です！

朝ごはんは、私たちの眠っていた体を起こすための「元気のスイッチ」です。
主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をする事で、3つのスイッチが
オン！になり、1日を元気に生活することができます♪
朝ごはんがしっかり食べられるように“早寝早起き”も心がけましょう。



あたまのスイッチ：脳に栄養が届いて、脳が活発になります。

◎スイッチを押す食べ物→【主食】ごはん、パン、めん類、コーンフレーク など



からだのスイッチ：体温を上げ、体を目覚めさせます。

◎スイッチを押す食べ物→【主菜】魚、肉、納豆、卵、牛乳 など



おなかのスイッチ：胃や腸が活発に働き出し、排便を促します。

◎スイッチを押す食べ物→【副菜】野菜、海藻類、果物 など



★朝ごはんを作る時間がない時は？★

果物やヨーグルトなど手軽に食べられるものがおすすめです。



今月のお口のテーマは
「かかりつけ歯科医はありますか？」



小さなお子さんの場合、「歯みがきをさせてくれない」「口の中をなかなか見せてくれない」といったお悩みを持つ保護者も多いです。そんな場合は、歯科のプロ（歯科医師、歯科衛生士）の力も借りながらお子さんの大切なお口の健康を保っていきましょう！

幼児期からかかりつけ歯科医院をもつメリット

- お子さんの歯の状態に合った予防法やアドバイスを受けられる
- むし歯の早期発見で治療の負担が減らせる
- かみ合わせやあごの成長のチェックをみてもらえる
- 急なケガへの対応がスムーズになる など



お口のトラブルがないときから診てもらっておくことで、いざ治療が必要になった場合でも歯科医院への不安や負担が軽減できるかもしれません。