



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。

10月は
「ひょうご食育月間」です！

今月の食生活のテーマは
みんなで食育に取り組もう

「食育」と聞くと、「難しそう」「何をしたらいいかわからない」そんなイメージをお持ちの方もいるかもしれません。でも、日常の中で何気なくしていることが「食育」につながっていることがあります。この機会にぜひ振り返ってみてください。

【こんなことも、ぜ～んぶ食育】

家族と一緒に食卓を

家族で食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をしましょう。

「カリカリって音がするね。」
「これはさんまだね。秋だね。」
食に関することを話題にすると、子どもが食材に興味を持つことにもつながり、食べる意欲もUP!?

食材に触れる機会を

「どれがおいしそう？」買い物で子どもに食材を選ばせてあげましょう。その中で「つるつるだね」「重たいね」などいろいろな発見があります。

食べる時には、「選んでくれた〇〇おいしいね！」と一声。
楽しさ+嬉しさで、興味もUP!?

できることから
チャレンジして
ください！



「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをすることも食育！



野菜の皮をむく、ちぎる、丸める、混ぜるなど、年齢に応じたお手伝いをさせてあげましょう。そして、たくさん褒めてあげましょう

今月のお口のテーマは
「効果的な仕上げみがきタイム」

むし歯予防につながるのは「寝る前と毎食後」

Q. 何で夜の寝る前は効果的ななの？

寝ている間は唾液が減り、細菌が増えてしまうので清潔なお口で寝ましょう★
また、歯ブラシをかんでしまっただけで広がった毛先だと汚れは取れないので
“仕上げ用の歯ブラシ”の交換もこまめにしておきましょう。

Q. 子供を膝に仰向けに寝かせる「寝かせみがき」がどうしていいの？

頭が固定されるため口の中が見やすくなり、歯垢を丁寧に取り除けます。
歯ブラシがきちんと当たりやすいので安全にみがけますよ！