



知っ得情報



はっぴー食育通信



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
「食べむらは成長のあかし!？」



お子さんが成長する中で「食べむら」が出てくることは自然なことです。1日のうちで食べる時間帯と食べない時間帯があったり、今まで食べられていた食材も日によって食べないということもあります。

食べむらはなぜ起こるの？



- 初めての食品を警戒している
- 味や食感に慣れていない
- お腹がすいていない
- 生活リズムの乱れ
- 気分が乗らない



食べむらの解決策

- ・馴染みのある食品や好きな食べ物と一緒に出す。
- ・苦手な物は小さく切ったり、柔らかく炊いてみる。
- ・たくさん遊んだり、間食の量を調整する。
- ・起床、就寝時間を決め、規則正しい生活リズムを作る。
- ・気長に待ってみることも大切！
- ・食べ物の絵本や料理の簡単なお手伝いで食事の興味をUP！



★お子さんそれぞれに、食べにくい理由があるかもしれません。

食べむらがある日のお子さんの様子を研究してみるのも Good !

★1食や1日の食事量が少なくても、1週間の平均で食事がとれているか確認しましょう。身長や体重が伸びていたら、心配しすぎる必要はありませんが、食べむらでお悩みの際は子育て支援課の管理栄養士にご相談ください。



今月のお口のテーマは
「寝かせみがきが楽になるヒント♥」



同じ生活リズムで
歯をみがこう♪

歯ブラシはペンダリップ
(親指・人差し指・中指の3本)で持つ



歯ブラシの毛先は
押さえ過ぎず
小刻みに動かしてみがく



両手で顔を
やさしく支える

人差し指の腹で
やさしく
上唇を持ち上げる

