



食育だより

(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

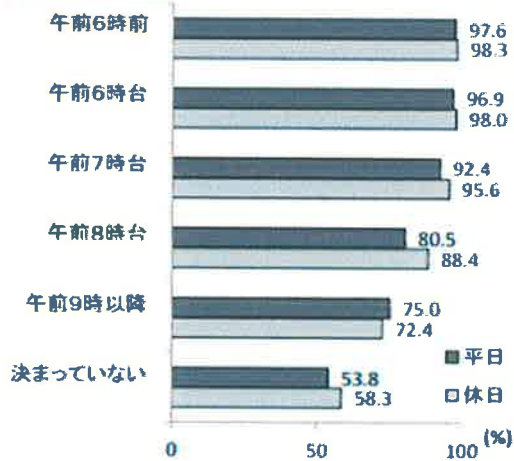
「お花も木も喜んでるねー。」
 雨が続く梅雨の季節も、子ども達にはキラキラ輝いて見えてるのかな？
 夏もすぐそこ。体調管理に気を付けて、今月も元気に過ごしましょう。



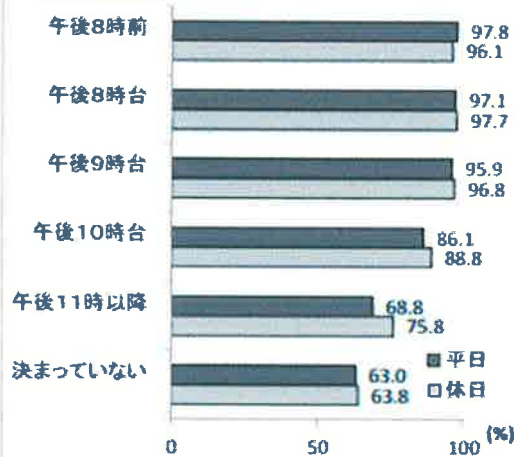
早寝・早起き・朝ごはん

子どもの起床時刻・就寝時刻(平日、休日)別に、『朝食を必ず食べる子どもの割合』を示したグラフです。

起床時刻



就寝時刻



起床(就寝)時刻が早い子どもは、朝食をしっかり食べており、朝食摂取は規則正しい生活によりもたらされていることがわかります。早寝・早起き・朝ごはん摂取の習慣は、学力アップの結果にも反映されることがわかっています。

【参考】厚生労働省『乳幼児栄養調査(平成27年度)』、新・食育ガイドブック(メイト)

口呼吸になっていないかな？

お口、ぽか～んと開いていませんか？

コロナ禍でのマスク着用。子ども達もよく頑張りましたね。マスクで口と鼻が隠れると、息苦しさから口呼吸となりやすく、日常でも無意識のうちに口呼吸になってしまう子どもが増えているようです。また、近年は幼児期からアレルギー性鼻炎を発症するなど、鼻水・鼻づまりなどから口呼吸へつながる事もあります。

口呼吸が日常化すると、唾液の量が減ることにより『口臭』、『感染症にかかりやすい』、『虫歯や歯周病になりやすい』などの問題につながりやすくなります。また、歯並びへの影響、発音への影響、集中力の低下なども懸念されています。

【参考】いただきます・ごちそうさま(メイト)

口呼吸によるトラブルは『しっかり噛む』ことで解決します！



乳幼児期は、脳や体が最も発達する大切な時期。

噛むことで上アゴが発達することは、歯並びや顔の形が整い、鼻呼吸がしやすい体づくりにつながります。

★足はしっかり床につけます。体幹が支えられることで、しっかり噛むことができます。

★食材は、長めに切って噛みちぎれるサイズで用意できると噛む回数が増えます。

(窒息の危険もあるため、子どもに合わせて大きさを調整します。)

★低年齢の時期は、カミカミ、もぐもぐ 声掛けします。

