



2021年6月号

6月4日～10日までの一週間は「歯と口の健康習慣」です。歯や口の役割や働きについて知ることで、歯磨きや食生活の大切さを学び、虫歯予防のための正しい歯磨きを行いましょ。



### 虫歯を予防する

虫歯は虫歯菌が糖分をもとに酸を作り、酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きが大切です。



### よく噛む習慣をつけましょ

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には虫歯予防、消化を助ける、脳の働きを活性化させる効果があります。噛み応えのある食材をよく噛んで食べることも心がけましょ。

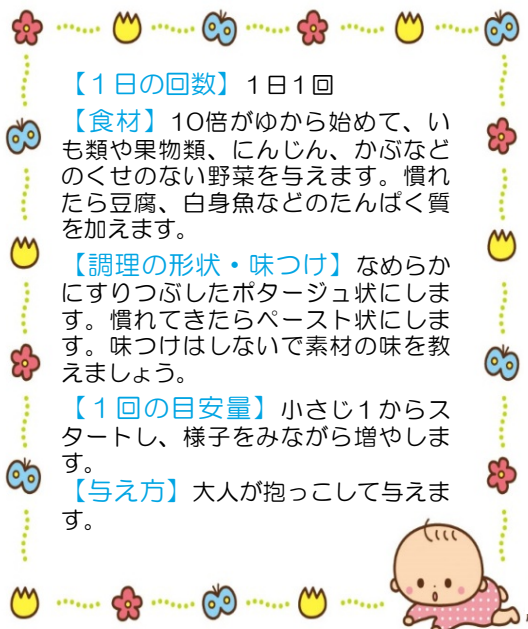


### 甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょ。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので、食べる時間と量を決めることが大切です。



## ★5・6か月頃の離乳食★

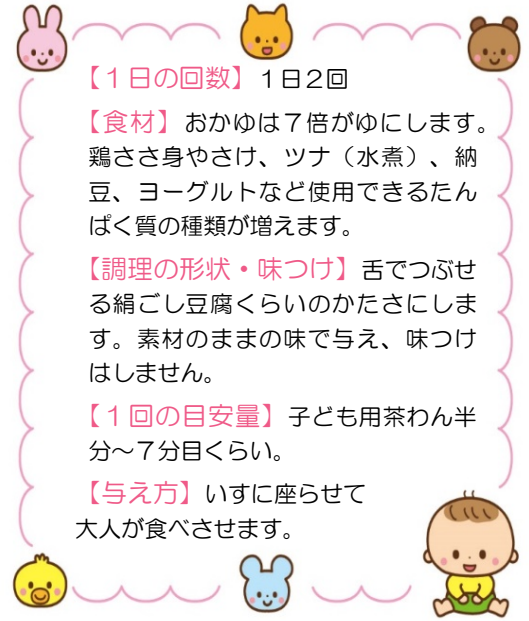


- 【1日の回数】 1日1回
- 【食材】 10倍がゆから始めて、いも類や果物類、にんじん、かぶなどのくせのない野菜を与えます。慣れたら豆腐、白身魚などのたんぱく質を加えます。
- 【調理の形状・味つけ】 なめらかにすりつぶしたポタージュ状にします。慣れてきたらペースト状にします。味つけはしないで素材の味を教えましょ。
- 【1回の目安量】 小さじ1からスタートし、様子を見ながら増やましょ。
- 【与え方】 大人が抱っこして与えます。

## ★9～11か月頃の離乳食★

- 【1日の回数】 1日3回
- 【食材】 おかゆは5倍がゆにします。豚肉や植物油も使用できます。卵は少量つつ全卵を与えることができます。

## ★7・8か月頃の離乳食★



- 【1日の回数】 1日2回
- 【食材】 おかゆは7倍がゆにします。鶏ささ身やさけ、ツナ（水煮）、納豆、ヨーグルトなど使用できるたんぱく質の種類が増えます。
- 【調理の形状・味つけ】 舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさにします。素材のままの味で与え、味つけはしません。
- 【1回の目安量】 子ども用茶わん半分～7分目くらい。
- 【与え方】 いすに座らせて大人が食べさせましょ。

- 【調理の形状・味つけ】 歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、醤油、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょ。
- 【1回の目安量】 子ども用茶わん1杯くらい。
- 【与え方】 手づかみ食べを始めましょ。コップの練習も始めましょ。

梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期となります。菌を繁殖させないためにも

- 「つけない（手洗い）」
- 「増やさない（冷凍、冷蔵保管）」
- 「やっつける（加熱殺菌）」

の三原則を意識して、食中毒を予防ましょ。

