

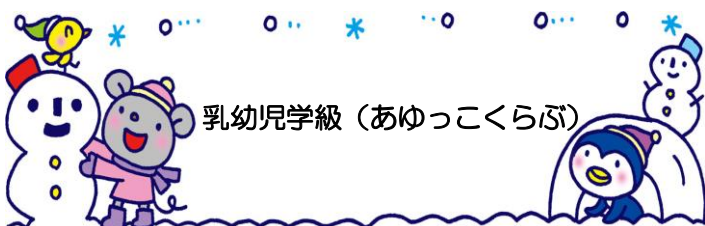


馬瀬子育て支援センター <http://www.sun-hagiwara.jp>

子育て相談
馬瀬子育て支援センター
(わかあゆ子育て保育ステーション内)
電話相談も受け付けています。
☎ 47-2107
担当 小林雅美

2022 2月

わかあゆ子育て・保育ステーションの園庭は、雪が融けず、一面真っ白です。まだまだ寒さが厳しいので雪景色が続きます。新型コロナウイルス感染症のオミクロン株が猛威を振るい「まん延防止等重点措置区域」の指定となり、楽しみにしていた行事が中止となり残念ですね。キットの配布や支援センターは開所しています。電話で利用状況を確認してからお越しください。その際、健康状態をお伺いします。また、馬瀬の道路状況などもお伝えできると思います。宜しくお祈りします!!



乳幼児学級 (あゆっこくらぶ)



子育て支援センター (あゆっこ)

あゆっこくらぶ企画「節分の会」

「まん延防止等重点措置区域」の指定を受け、楽しみにしていた節分のゲームあそびや鬼退治ができなくなり残念が、鬼のお面・豆箱のキットを配布します。お子さんと一緒に作り、お家の節分に使ってください。電話で確認してからお越しください。



今月のえほんコーナー (2月)

「ちょこんちゃん」

ちょこんちゃんと呼ばれている可愛い男の子が、げんきがないお花に水をあげたり、泣いてるお友達にやさしく声をかけてあげるお話です。



<食育①> 食材と調理で「かむ力」を育む

・歯やあごの健康に加え、味覚や言葉の発達、病気予防、肥満防止など、「かむ」ことは、家族みんなにうれしい効果があります。よくかむために、意識したいのが食材。

食物繊維の多いもの、弾力のあるもの、歯ごたえのあるものなど、さまざまな食材を組み合わせましょう。また、調理においては、しっかりかんで味わうよう薄味にする、食材を大きく切っかみ取る力を育む、火を入れる際はやかのために仕上げるなど、工夫次第でかみかみ度がアップします。ただし、歯が十分に生えそろっていないと、うまくかみ切ったり、すりつぶしたりすることができません。その場合は無理せずに、お子さん一人ひとりのかむ力に応じて、切り方や加熱時間を調整しましょう。

※岐阜県版：おいしい笑顔のつくりかた「ママごはん」よりかみかみレシピが載っています。支援センターに置いてあります。欲しい方は、声をかけてください。

「お雛様製作キット配布」

配布期間：2月21日(月)～3月2日(水)



<食育②> よくかむと、いいこといっぱい!

- ・味覚の発達：食べ物の味がよくわかる。
- ・あごの発達：あごが発達し、きれいな歯並びに。顔の筋肉が鍛えられて表情も豊に。
- ・歯の病気予防：唾液が増え、むし歯や歯肉の病気を予防。
- ・がん予防：唾液の酵素には、発がん性物質の作用を消す働きが期待できる。
- ・胃腸が快調：消化を助け、消化の分泌を活性化。
- ・元気モリモリ：かみしめると全身に力がわき、集中力も増す。
- ・肥満予防：満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ。