

朝夕の涼しさや、虫の声が秋の訪れを感じさせます。暑くて食欲が落ちていた子たちも、徐々に食欲も戻り、たくさん食べてくれるようになってきました。しかし、天気によって寒暖の差が激しい季節でもあります。体調をしっかり整えて、毎日楽しく遊びましょう。

### よく噛める子を育む

「噛む」という行動には、大切な役割があり、またそれは生涯を健康に過ごしていくための基本でもあります。噛むことがもたらす効果を知り、日々の食事で噛むことを訓練し、習慣付けましょう。最初のうちは、1度の食事で噛む回数が多い料理には1品にし、無理なく噛む練習をしていきましょう。



- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がん予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の配力向上と全力投球

### 噛まないことが及ぼす影響

<p><b>窒息事故</b></p>  <p>食べ物の塊が大きいまま飲み込むことで発生します。</p>	<p><b>歯列不正合</b></p>  <p>顎の発育が悪くなることで起こしやすいです。</p>	<p><b>虫歯・歯周病</b></p>  <p>唾液の出が悪くなり、口内洗浄力が低下することで起こしやすいです。</p>	<p><b>噛めなくなる</b></p>  <p>噛む力を培わないと、意識しても噛めなくなります。</p>
--	--	--	--

### 噛めるようにするポイント

 <p><b>寝て動いて空腹</b></p> <p><b>食べる意欲を育てる</b></p> <p>「食べたい！」という意欲がないと噛まないこともあります。空腹で食べることができる環境を作りましょう。</p>	 <p><b>しっかりと噛む食べ物を避けない</b></p> <p>子どもが食べにくそうだからと避けることなく、食べやすいものの中に混ぜるなどしましょう。</p>	 <p><b>汁物で流し込まない</b></p> <p>少々大きくても流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因</p>	 <p><b>お手本を見せる</b></p> <p>人の手本が必要です。一緒に食事をしながらよく噛んでいる様子を見せましょう。</p>
 <p><b>小さく切りすぎない</b></p> <p>食べやすいように小さくきることも大切ですが、少し大きめのものも食べさせましょう。</p>		 <p><b>やわらかくしすぎない</b></p> <p>噛む必要がない食事ではなく、大人より少しやわらかいぐらい</p>	