



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる6月号

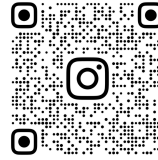
〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3
オガールプラザ2階

☎019-671-2200 Fax019-671-2202

【ひろば】月～土曜日（祝日を除く）9:00～12:00 13:00～16:00

【育児相談】月～土曜日（祝日を除く）9:00～16:00

Instagram



SHIWASSE_2525

YouTube



お楽しみ会

6月4日（木）

虫歯予防のおはなしを楽しみましょう！



時間：10:30～10:45頃

場所：子育て応援センターしわっせ

対象：就学前のお子さんと保護者（予約不要）

食育講座

6月11日（木）

紫波町健康福祉課の栄養士を講師に迎え、離乳食後期から幼児食についての講話や試食、相談を行います。



時間：10:30～11:30頃

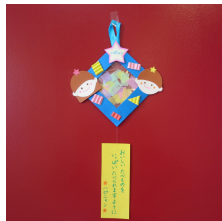
場所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース

対象：おおむね8か月～1歳6か月の
お子さんと保護者 **予約制8組**

制作「スタンドグラス風 七夕飾り」

6月18日（木）～
6月20日（土）

七夕飾りを作りましょう！



時間：9:00～12:00 13:00～16:00
（終了の20分前までにはお越してください。）

場所：子育て応援センターしわっせ

対象：就学前のお子さんと保護者（予約不要）

わくわく★水あそび

6月23日（火）
6月25日（木）

水あそびを楽しみましょう。



時間：10:00～11:00頃

場所：オガール東広場

対象：就学前のお子さんと保護者（予約不要）
濡れてもいい服装でご参加ください。

※天候不良の際は中止となります。

助産師さんに聞いてみよう！ 6月27日（土）

「ぶどうの丘助産院」助産師の
吉田蘭氏と妊娠・出産・子育てなど
についてのお話ができます。



時間：10:00～12:00

場所：子育て応援センターしわっせ

対象：妊娠・出産・子育てなどについて
聞いてみたいことがある方
（事前予約が可能です。）

誕生日をお祝いしよう！

誕生月のお友だちに、お誕生
カードとバースデーシールをプ
レゼントしています！バースデー
シールは誕生月の保護者にも
プレゼントしていますので、ご
希望の方はスタッフまでお知ら
せください。



6/4 ~ 6/10

歯と口の健康習慣



歯のこと、食べること、チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろのこどもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切**で、日々の食事がこどもの成長を支える大切な時間になります。

噛むメリット



①唾液が出る

食べ物を飲み込みやすくなり、窒息防止にもつながります。

②表情が豊かになる

噛む動きで、口周りや頬などの表情筋が発達していきます。



③気持ちの安定

よく噛むことで、脳の血流が増えて脳が活性化するとともに、リラックス効果が生まれ、ストレス解消にもつながります。

④発音がしやすくなる

言葉の発音に必要な舌・唇・頬などの筋肉が、噛むことによって発達していきます。

噛まないデメリット

①丸飲みや早食いにつながる



②詰め込み食べになりやすくなる

噛まないと味や満足感を感じづらくなるため、たくさんの食べ物を一度に詰め込んでしまうことがあります。

③肥満につながる

消化を待たずに食べ続けてしまうことで、食べ過ぎてしまい、肥満につながります。



④窒息事故が起きやすくなる

⑤咀嚼能力が身につくづらくなる

乳幼児期という大切な期間に、生涯を通して必要な咀嚼能力を獲得する機会が減ってしまいます。

噛む力、食べる力を育てる4つのポイント

①顔をたくさん動かす

熱いものをフーフーふいて冷ます、ストローで水を飲む、舌を出すなどの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



②いろいろな食材にふれる

やわらかく煮た野菜スティックや、噛むほど味が出る食材を食べることで、おいしく噛む体験を重ねます。



③「手づかみ食べ」をさせる

「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。その際、ひと口で食べられない大きさにすることで、前歯でひと口量をかじり取り、唇で口内へ取り込んでから、奥歯へ運んですりつぶす経験ができます。これにより、手と口を協調させる、“ひと口大”の感覚が身につくことで、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



④口腔ケアしっかりと！

☑ 乳歯が生える前まで

湿らせたガーゼで歯茎の汚れを拭きます。お口への刺激に慣れると、スムーズに歯磨きに移行できます。



☑ 乳歯が生え始めたら

歯ブラシで磨くか、ガーゼで拭きます。歯ブラシは最初は刺激の少ない柔らかいものを選び、少しずつ感触に慣れていけるようにしましょう。

