



応募方法

誕生月の前々月15日まで、電話または市ホームページで受け付けています。
(例)誕生日が令和6年7月の人、5月15日までに応募してください。
経営企画課広聴広報係 ☎(921)2121(内線514) HP ページID:2633



あなたの子育てを応援します

にこにこ通信

子育て支援センター
うめっこテラス保育士



よくかんで食べる

幼児期は身体だけではなく口の中の機能も大きく成長する時期です。よくかむことで食べ物の食感や味を感じ取り、その刺激が脳に伝えられ、脳を活性化するとされています。小さい頃からよくかんで食べる習慣を身につけるために、次の2つのポイントに気をつけましょう。

1. 何回かめるかな？

よくかんで食べるには、かみごたえのある食材やメニューを多くすることが大切です。レンコン、ゴボウのような食材を取り入れ、りんごは皮つきのまま食べるなど、料理を工夫してみましょう。

2. 飲み物で飲み込まないように

口の中に食べ物が入っているときに水分を摂ると、あまりかまなくても飲み込めてしまい、胃腸にも負担がかかります。食べ物をかむときには、できるだけ水分を摂らないように気をつけましょう。

食事の時間をゆっくり取り、かむ回数を少しずつ増やしましょう。
「もぐもぐ、ごっくん、おいしいね」と会話を楽しみながら、お子さんの食べる意欲を引き出していけるといいですね。



おやつ作り講座

ページID 38742

食生活改善推進会の皆さんと一緒に家庭でできる簡単なおやつ作りを楽しみましょう。

- 日 時 5月30日(金) 午前10時～11時30分
- 場 所 いきいき情報センター2階 調理実習室
- 対象者 0～6歳(就学前)の子どもの保護者
- 料 金 300円(材料費)
- 定 員 12組・託児あり(就学前・要申込)
- 持ってくるもの エプロン・三角巾・ふきん2枚
- 申込方法 電話・メール・窓口
- 申込期限 4月30日(水)～5月27日(火)

●申し込み・問い合わせ 子育て支援課 子育て応援係 (☎内線877)