



# りすぐみだより 5月

さわやかな風が園庭を吹き抜けます。りすぐみの子ども達は、天気の良い日は園庭で外気浴を楽しんでいます。ポカポカ陽気とさわやかな風を肌で感じながら、心地よくゆったりとした雰囲気の中で過ごしています。

また、興味を持ったおもちゃに触れ、手で触ったり口に入れたりしながら形や感触を確認しながら遊んでいます。

心地よい風に揺られるスズランテープを触ろうとしたり、ひっぱったり手を伸ばしています。ゆったりとした雰囲気の中で風と仲良くなりました。



## “かむ” といいことたくさん！

よく噛んでいるか、子どもの様子をよく観察してみましょう。観察したいポイントは以下の3つです。

- (1) 食事の時は口を閉じてもぐもぐしていますか？
- (2) ほっぺが動いていますか？
- (3) 食べ物を奥歯で噛んでいますか？



### 乳幼児期にしっかり噛む習慣が身につくと・・・

顎の発達を促します。顎が発達すると、歯もきちんとはえてきます。

→噛むほどにおいしさを感じ、素材の味を味わう習慣が、味覚の発達を促します。

発音がよくなり、表情が豊かになります。

唾液の分泌が増え、虫歯の予防になります。

### よく噛んで食べるためには

- 自然と噛む回数が増えるような食材（にんじん、りんご、さつまいも）などを選び、少し大きめに切ったり、歯ごたえのある硬さに調理してみましょう。
- 大人が「カミカミ、モグモグ」と噛んでいる見本を見せたり、子どもに「よく噛んでおいしく食べようね」「カリカリ音がするね」と話しかけながら噛むことに意識が向くようにしましょう。