

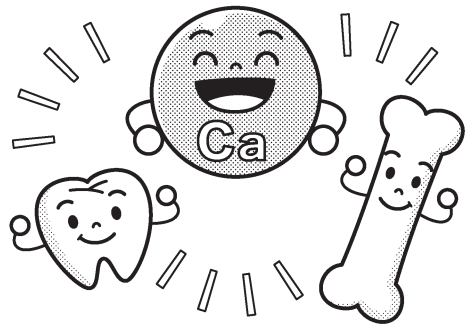
たのしくたべようニュース

歯や骨を丈夫にする食べ物をとりましょう

わたしたちの体は食事で摂取したものでつくられています。成長期の子供たちは、丈夫な歯や骨をつくるためにも、カルシウムを含む食べ物などを毎日の食事に取り入れることが大切です。



骨や歯をつくるカルシウム



カルシウムは、人間の体内でもっとも多く含まれている無機質です。カルシウムは丈夫な歯や骨を形成していて、体内カルシウムの99%が骨と歯にあるいわれています。また、カルシウムは血液の凝固など、多くの生理機能調節にかかわっています。なお、骨はカルシウムの貯蔵庫のような役割があり、必要に応じてカルシウムをとり入れたり、血液中に溶出させたりしています。



1日にとりたいカルシウム量

年齢	男子	女子
1~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg
6~7歳	600mg	550mg

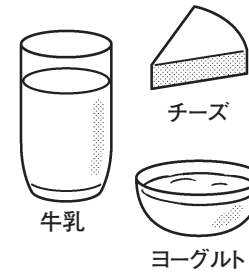
カルシウムは吸収率の低い栄養素のひとつで、摂取した量がそのまま体内で利用されるわけではありません。また、食事のさまざまな成分によっても、吸収率に影響を与えられているといわれています。それぞれの年齢で必要な量を確認し、適切な摂取を心がけるようにしましょう。



出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)

カルシウムを多く含む食品

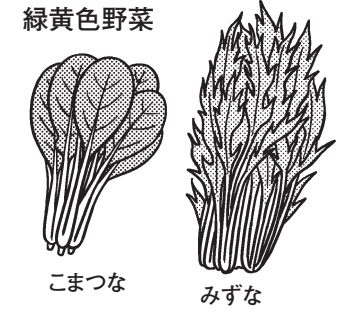
牛乳・乳製品



小魚類

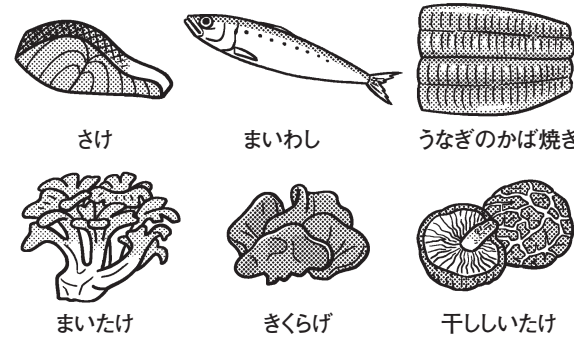


緑黄色野菜



牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、しらす干しやししゃもなどの小魚類、こまつなや、みずななどの緑黄色野菜、納豆、豆腐などの大豆製品などに多く含まれます。

ビタミンDの多い食品



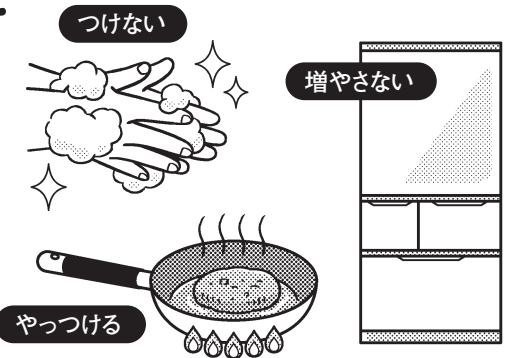
魚類、きのこ類に多く含まれます。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、歯や骨を丈夫にしてくれます。また、太陽に当たることで、わたしたちの皮膚でもある程度つくることができます。



食中毒の三原則で予防を

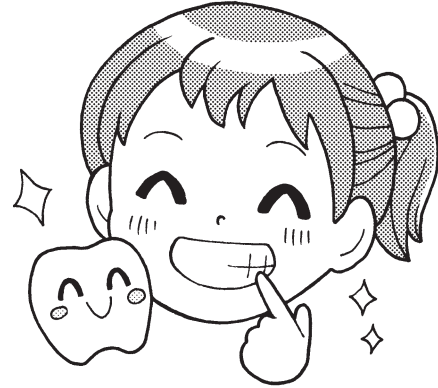
梅雨時は、細菌性の食中毒に注意が必要です。予防の三原則の1つ目は、食中毒の原因菌を「つけない」です。調理前には必ず手を洗います。次に菌を「増やさない」です。食材の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに調理をし、早めに食べ切ります。最後は「やっつける」です。肉料理の場合は、中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安になります。



ほけんニュース

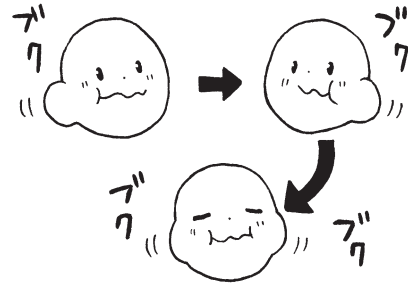
乳歯の時からむし歯予防

乳歯は食べ物をかむだけでなく、永久歯が正しく生えるための道しるべになる大切な役割があります。乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の歯並びが悪くなったり、おとなになってからむし歯になりやすくなったりします。一生使う大切な歯を守るために、乳歯のうちから歯によい習慣を身につけ、将来のむし歯を予防しましょう。



ブクブクうがいをしましょう

3歳頃から徐々にブクブクうがいを始めると、4歳頃には上手にできるようになります。ブクブクうがいは口の中をきれいにするだけでなく、効果的に口の周りの筋肉を鍛えられます。水を使ったブクブクうがいできない子どもは、頬を膨らませる「にらめっこ遊び」から始めてみましょう。



口の機能を育てる食べ方



正しい姿勢で食べる

しっかりかむには、足を床につけて背筋を伸ばして座り、体を安定させます。前歯と奥歯の両方を使うことで、あごや口の筋肉が育ちます。そして、口を閉じてよくかんで食べると、唾液が出て味を感じやすくなり、食べ物が細かくなって窒息予防になります。おとなが食べ方のお手本を見せることも、大切です。



口を閉じて食べる

前歯でかみ切り



奥歯でそしゃくする

保護者が仕上げみがきを

3歳頃から、子ども自身で歯みがきを始めましょう。まだ細かいところまでは、十分にみがけないため、仕上げみがきが必要です。保護者は、口の大きさに合う歯ブラシを使い、仕上げみがきをしてください。寝ている間は唾液が減ってむし歯になりやすいため、寝る前の歯みがきは特に大切です。

歯みがき剤は
2歳頃までは
米粒程度。
6歳頃までは
グリーンピース程度。



仕上げみがきは順番を決めて



子どもを仰向けに寝かせます



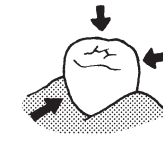
歯ブラシは歯に直角に当てます。

①～⑳の順に、1か所を10回くらいこすりましょう。

みがく場所

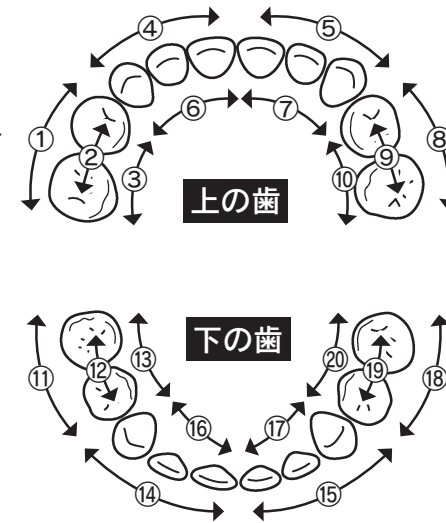
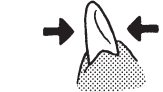
奥歯 3か所

外側・かむ面・内側



前歯 2か所

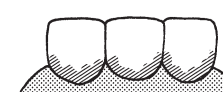
外側・内側



左の図のように順番にみがくと、みがき残しを減らせます。歯ブラシを持たない手の指で頬を引っばったり唇を上げたりすると、みがくところが見やすくなります。みがき残しになりやすい場所は、意識してみがくようにしましょう。

みがき残しやすい場所

歯と歯茎の間



前歯の裏側



奥歯の溝



歯の隣接面



はえはじめの6歳臼歯



あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石見子先生

6月に入ると「梅雨」の季節の始まりです。雨降りの日には手放せない傘ですが、正しく扱えているでしょうか。保護者の皆様が手本となる姿を子どもたちに見せながら、傘の正しい差し方・扱い方を教えて、雨が続くこの季節を安全に過ごしましょう。



梅雨を安全に過ごすために、傘の扱い方を教えましょう ただしい かさの つかいかたを おぼえて あめの ひも あんぜんに すごそう



かさを さす ときは りょうてで
しっかりと にぎって まっすぐに
たてて もとう。



かたてで もつと かさが
ふらふらして あぶないよ。



まっすぐ たてて もたないと
まわりが みえにくく なるよ。



ほかの ひとが いない
ほうに むけて ひらく。



ベルトで とめて
かさたてに 入れる。



× かさを ふりまわしたり
ひとに むけたり しない。



× しぶきが とぶから
くるくる まわさない。

保護者の方へ 傘の正しい差し方は、「両手でしっかり握り、まっすぐ立てて持つ」です。大人の握力でも、片手持ちでは傘がフラフラしたり、風にあおられてバランスを崩したりします。幼児の力では尚更です。傘を前のめりに差すと前が見えなくなり、軸を肩に担ぐようにして差すと、後ろからの音が聞こえにくくなってしまいます。傘を開く時や、閉じた後も、周りの迷惑にならないようにすることが大切です。保護者の皆様は、閉じた傘を横向きに持つと、傘の先が危険ですので、必ず下に向けて立てて持ってください。

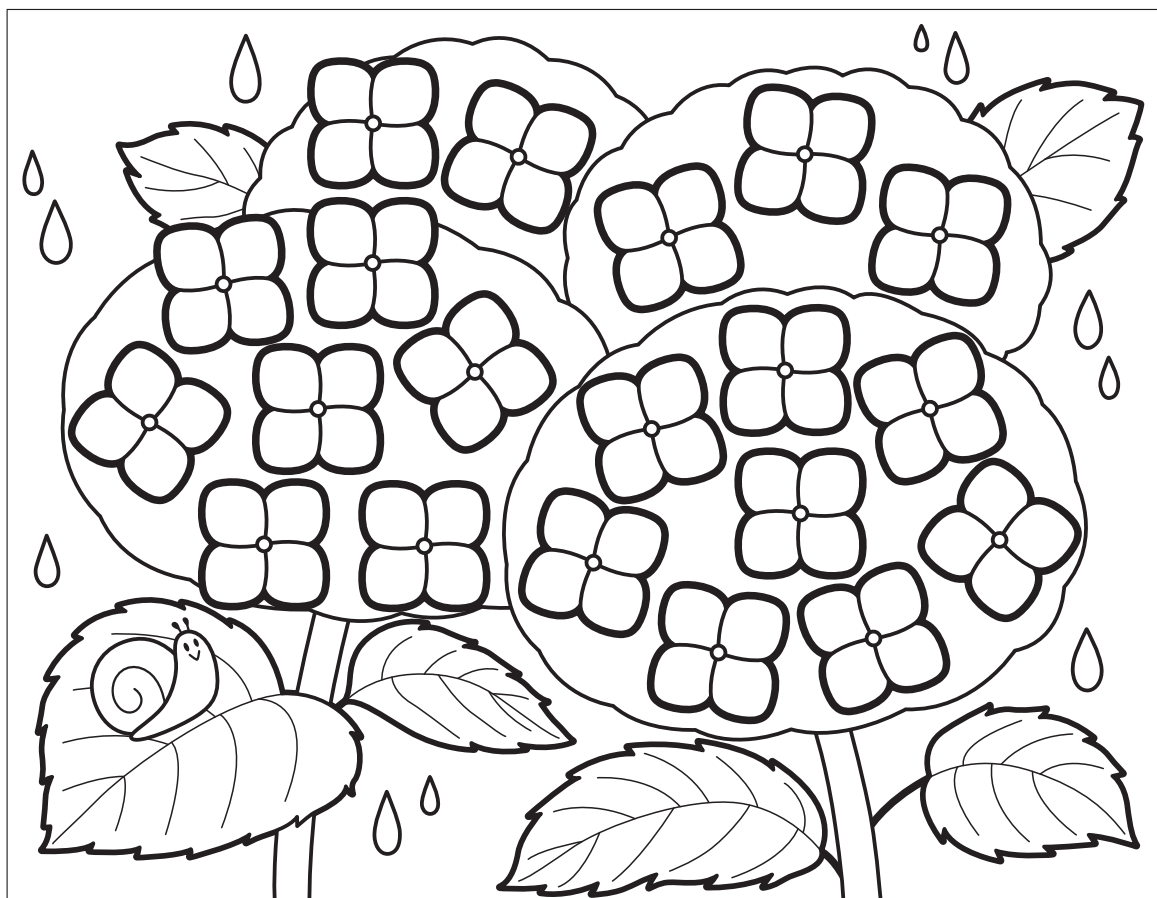
7月号では「自転車に乗る時の注意」について取り上げます。

わくわくはっけんニュース

雨が似合う花・アジサイ

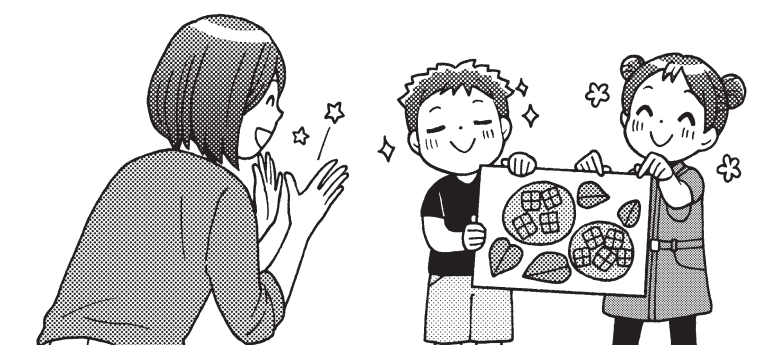
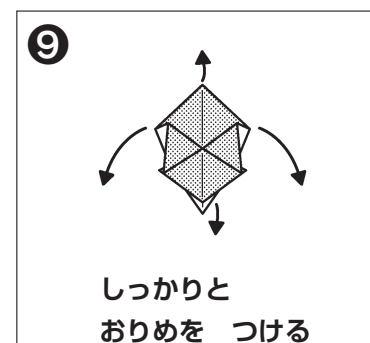
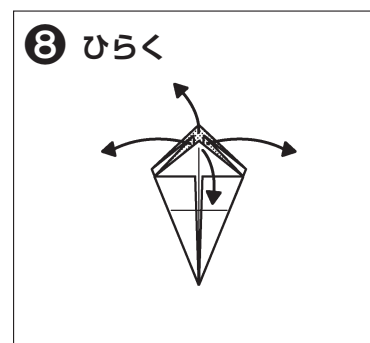
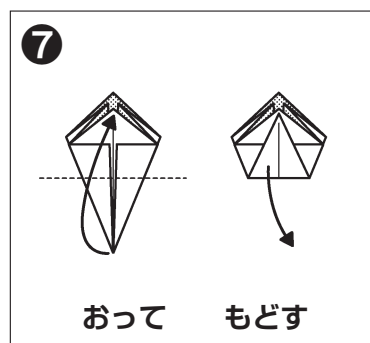
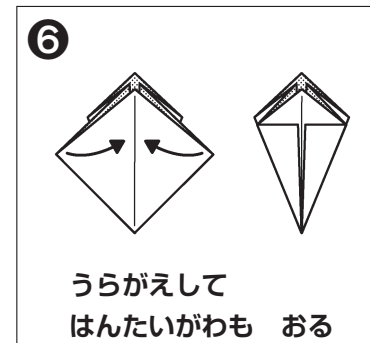
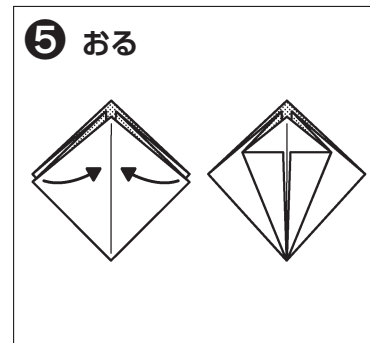
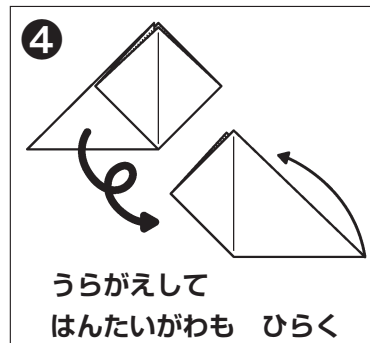
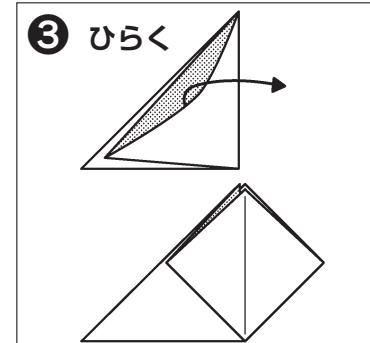
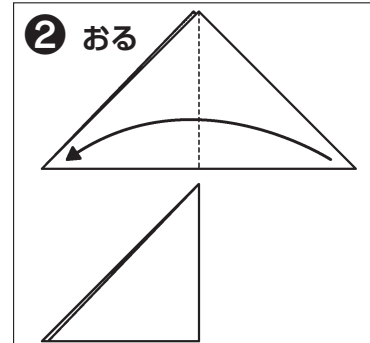
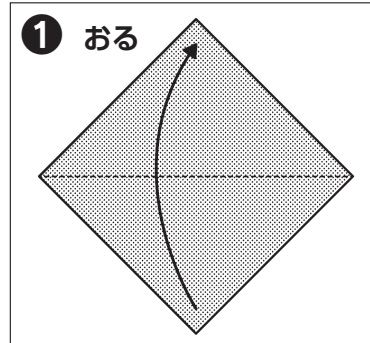
雨降りの日が続く梅雨の季節、色とりどりに咲くアジサイの花が目を楽しませてくれます。土の酸性度によって色を変えることから、別名は「七変化」。雨がやんだら、どんな色に咲いているのか見に行ってみましょう。

まあるく あつまる アジサイの はな



アジサイの はなは さいて いる あいだに いろを かえて いくんだよ。みんなが みた アジサイは なにいろだったかな？ おもいだして いろを ぬって みよう。

おりがみで アジサイを つくろう



そとで あそべない あめの ひには おりがみで アジサイを つくろう。たくさん つくって がようしに はると きれいだよ。