



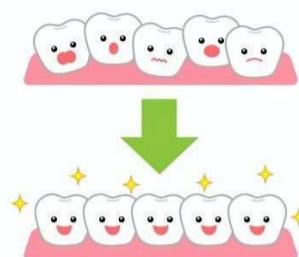
# 食育だより

令和 7年 10月 食育・アレルギー担当



秋らしい天候が続き、肌寒くなってきました。

体調を崩しやすい時期です。免疫アップの為に食事はもちろん、睡眠もしっかりとりましょう。



## 歯と食べる姿勢は関係がある！？

食事の時の姿勢が歯並びに影響を与える理由。

食事のときの姿勢は、歯が並ぶための土台である「あご」の発育を左右するので、結果的に歯並びを与えるそうです。「足ぶらぶら」ではしっかり噛めず、あごが十分に育ちません。

食事の時の姿勢は噛む力と密接な関係があり、特に、足がぶらぶらしたまま食事をしているとしっかり噛むことができません。「噛む」ことはあごの発達を促すためにとても大切なので、十分に噛めないとあごの発育が悪くなる可能性があります。

あごが小さいために歯が並ぶスペースが不足すると、行き場をなくした歯が傾いて生えるなど、歯並びが悪化するリスクが高まります。



姿勢よく食べることができるよう、...

・足元が床に着いているかチェックする。足がつかずぶらぶらしている場合は踏み台や空き箱を置き足が着く環境を作る。

・テーブルの高さ、テーブルとの距離を確認する。テーブルとの間は握りこぶし一個分程度。

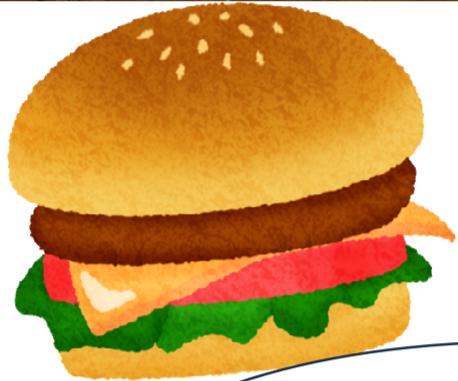
・テレビなどはなるべく消して食事をする。首をひねったり、後ろを振り向いたりする原因になる。集中できる環境を作ること。

ぜひもう一度、家族みんなで食べる姿勢チェックしてみて下さい！！

●10月にひまわり組さんでハンバーガー作りを行いましたのでご紹介いたします。

ホットプレートを使用してパティを焼き、パンに挟み、手作りの旗をつけ、昼食の時間にみんなで食べました。





自分で作った旗をつけて  
ハンバーガーの完成！！  
みんなおいしくいただきます 😊



自分で作って食べるっておいしい！！  
みんなで食べるともっとおいしいね♪♪

