



～お口ぽかんは病気なの？～

あるお菓子メーカーのアンケートで70%以上の親が「お口ぽかん」が慢性的に続くことが**病気の可能性**があることを知らない！という結果がでました。長くもぐもぐしているのになかなか飲み込めない。普段お口がポカンと開いている。噛むとき唇を閉じられない。発音が不明瞭などの症状が複数みられる場合は「**口腔機能発達不全症**」の可能性がります。放置すると歯並び、睡眠の質、視力など生活の質に様々な影響が出ます。顔の骨は6歳までに80%の成長を終えるといわれますので、気付いたら早期に対応しましょう。(口腔機能発達不全症は2018年より保険診療が認められています。医師にご相談ください。)

- 次のような様子はありますか？
- 噛んでいるとき口が開く
  - ポカンと口を開けていることがある
  - 口を閉じるとき舌が閉じない**
  - 発音が不明瞭
  - 唇が年齢不相応に分厚い
  - 一つでもあてはまれば黄信号！

- お口ぽかんの予防のために保護者の方ができること
- ①鼻が悪い場合は、まずは鼻を治しましょう。
  - ②良く噛んで食べられる環境を整えましょう。
    - ・足裏をつき骨盤を立て背筋を伸ばしてすわれるか
    - ・飲み物で流し込んで食べていないか
    - ・前歯で噛み切って食べる一品があるか
  - ③お口を閉じて食べることは根気よく伝えましょう

赤ちゃんにはスルメや昆布などの歯がためを与えてしっかりチュパチュパさせましょう。笛やラッパなど吹いて遊ぶ玩具も健全な成長に必要です。

2月の取り組みです。

- ◎さくらんぼ 0歳児
  - 月齢の遅い子
  - 月齢の早い子
- ◎さくらんぼ 1歳児
- ◎さくら
- ◎ちゅうりっぷ
- ◎ひまわり
- ◎すみれ

いろいろな食材になれよう  
茶碗に手をそえて食べよう  
スプーン・フォークの絵柄をしっかりと握とう  
食後にブクブクうがいしよう  
よく噛んで食べよう  
口を閉じて噛もう  
からだ食べ物との関係を知り、バランスよく食べよう  
いろいろな味を舌で感じよう(旨味・苦みなど)

最初は口に入れてすぐに出してもOK.  
「お口いれたねえ」って褒めてね!



良く噛むと頭の血流も良くなるよ!  
お兄ちゃんも成績UP、パパの髪の毛もフサフサに?!

★1月はもちバイキング

「お正月に雑煮を食べていない」という声があったので、お雑煮を含む5品から選べるようにしました。後日、3歳以上児は給食でも雑煮をいただきました。お餅は「**地頭を良くする**」食べ物と言えます。なぜなら、前歯で適量噛み切って、良く噛んで、喉に詰まらない大きさの塊を作って少しずつ飲み込むetc...たくさん判断がなければ食べられない食べ物だからです。乳幼児期には脳のシナプスの刈込が始まり、素質があっても**使われない機能は退化してしまいます**。便利な世の中になり湯舟に入る前に手で湯加減を確かめる必要すらなくなっています。お餅に限らず、生きる力を育むため、大人には子どもが**生活の中で頭を使う体験を減らさない工夫と努力**が求められています。



香ばしい磯部焼(のり/醤油)が一番人気。お雑煮のおいしさも知っていて欲しいですね。



〈ツナ入り餃子〉

餃子の皮は、いろいろな物を入れて 焼いたり 揚げたり!!  
〈例〉りんごの角煮とクリームチーズ  
さつまいものマッシュ  
ポテトサラダ など アレンジが面白いよ!

- 材料 ツナ缶1個 キャベツ5枚 皮大判22枚  
マヨネーズ適量 一口チーズ 油
- 作り方 ①キャベツをみじん切りにする  
②チーズを4等分に切る  
③ツナ缶と切ったキャベツをマヨネーズで和える  
④中央に具をのせて、包む

ひまわり組がクッキングで餃子包みにチャレンジ。適度に難しく、集中できるひとときでした。ぜひ続きはご家庭で!他にどんなものを入れたらおいしいかお子さんと考

|    | きゅうしょく | 午後のおやつ                           | 午前のおやつ      | k<br>c<br>a<br>l<br>o<br>r<br>y | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー | たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>g | 脂<br>質<br>g | 炭<br>水<br>化<br>物<br>g | 食<br>塩<br>相<br>当<br>量<br>g |
|----|--------|----------------------------------|-------------|---------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------|-----------------------|----------------------------|
| 1  | 木      | たらのみぞれ煮 たれつき肉団子 かぼちゃ煮 みかん        | スキム ワッフル    | あられ                             | 329                   | 19.4                   | 10.6        | 45.9                  | 2.5                        |
| 2  | 金      | かみかみご飯 揚げ鶏の甘酢あん和え いんげんのマヨ和え 清まし汁 | 牛乳 パイ菓子     | 棒ビスケット                          | 641                   | 28.1                   | 20.6        | 91.0                  | 0.5                        |
| 3  | 土      | わかめご飯 天ぷら 酢の物 味噌汁                | 牛乳 あられ      | ビスケット                           |                       |                        |             |                       |                            |
| 5  | 月      | ソーセージ入りかき揚げ ナポリタン 豆乳汁            | スキム 蒸しパン    | チーズ 他                           | 496                   | 19.6                   | 20.4        | 66.5                  | 2.3                        |
| 6  | 火      | きのこご飯 鶏のあっさり煮 マセドアンサラダ 清まし汁      | 牛乳 マカロニ安倍川  | 梅月せんべい                          | 663                   | 24.9                   | 23.0        | 86.5                  | 1.7                        |
| 7  | 水      | 団子の酢豚風 いんげんのごま和え 味噌汁             | プリン         | いちご                             | 289                   | 15.7                   | 10.5        | 42.5                  | 2.4                        |
| 8  | 木      | 鯖の切り焼き 切干し煮 いちご 麦とろ麺汁            | スキム バターブレッド | ビスケット                           | 440                   | 25.2                   | 11.9        | 66.1                  | 2.5                        |
| 9  | 金      | 肉うどん いかと野菜の味噌マヨ和え                | 牛乳 肉まん      | クラッカー                           | 490                   | 19.6                   | 17.1        | 71.2                  | 2.4                        |
| 10 | 土      | ハヤシライス マカロニサラダ みかん               | 牛乳 あられ      | ビスケット                           |                       |                        |             |                       |                            |
| 13 | 火      | 三色丼 大根サラダ                        | スキム ホットケーキ  | かんぱん                            | 625                   | 26.4                   | 14.0        | 106.8                 | 1.5                        |
| 14 | 水      | マーボー豆腐 ブロッコリー ちくわの磯辺揚げ ラーメン汁     | 牛乳 菓子バイキング  | 一口カステラ                          | 419                   | 22.1                   | 22.1        | 42.4                  | 2.6                        |
| 15 | 木      | 鮭の照り焼き 春雨の酢の物 豚汁                 | お茶 サラダ巻き寿司  | バナナ                             | 401                   | 29.5                   | 15.8        | 43.3                  | 2.2                        |
| 16 | 金      | カレーライス ツナサラダ 福進漬け                | りんごジュース あられ | 芋かりんとう                          | 604                   | 14.5                   | 16.4        | 106.0                 | 2.6                        |
| 17 | 土      | おみやげ                             |             |                                 |                       |                        |             |                       |                            |
| 19 | 月      | チキンカツ 五目やきそば 白菜とベーコンのスープ         | お茶 焼きおにぎり   | みかん                             | 509                   | 19.4                   | 19.1        | 71.2                  | 2.8                        |
| 20 | 火      | ちらし寿司 さつまいも天 煮しめ 清まし汁            | スキム フランスパン  | 水ようかん                           | 695                   | 24.5                   | 14.5        | 124.6                 | 1.8                        |
| 21 | 水      | ポークビーンズ 串さし 味噌汁                  | ヨーグルト       | くろ棒                             | 389                   | 22.2                   | 24.2        | 31.3                  | 2.4                        |
| 22 | 木      | コーンコロッセ ★副食バイキングと汁物              | 牛乳 袋菓子      | あられ                             | 582                   | 30.4                   | 33.0        | 56.6                  | 2.6                        |
| 24 | 土      | チキンライス ポテトサラダ スープ                | 牛乳 あられ      | クッキー                            |                       |                        |             |                       |                            |
| 26 | 月      | 炒り鳥煮 わかめときゅうりの酢の物 団子スープ          | ゼリー         | 梅月せんべい                          | 310                   | 15.5                   | 5.9         | 60.7                  | 2.2                        |
| 27 | 火      | ソースカツ丼 白和え                       | スキム フルーツパン  | ビスケット                           | 738                   | 25.9                   | 28.6        | 97.8                  | 2.2                        |
| 28 | 水      | 肉じゃが煮 とうもろこし しゅうまい               | バナナ         | かりんとう                           | 434                   | 16.6                   | 22.0        | 55.2                  | 2.1                        |
| 29 | 木      | 赤魚煮 ごま和え ブロッコリー カニ入り卵スープ         | お茶 おはぎ      | 干しいも                            | 250                   | 16.1                   | 6.4         | 38.3                  | 2.6                        |