



第4回 いずみガーデンを開催しました



「いずみガーデン」とは・・・

子育て中の保護者や妊娠中の方達に癒やしと子育ての活力となる時間を過ごしていただく空間です。

第4回は、垂井町食生活改善推進員・歯科衛生士の長谷川 由美子さんに『子どもの食事』の話についてご講話をしていただきました。



<講話内容の一部抜粋>

- 食事への興味を育むには、家族で笑顔で楽しく食事をする
ことが大切である。
- おやつは3回の食事で満たされていなくてもよい。
おやつを食べるのであれば1日、2回までにする。口の中に
2時間、食べ物を入れない時間を作ることで虫歯予防に
なる。
- 3歳くらいまではいやいや期で、なかなか仕上げ磨きができ
ないので、仕上げ磨きが出来るようになるまでは甘いおや
つを控えるようにするとよい。
- 永久歯が生えそろうまでは、1日1回親が子どもの口の中を
見る機会を作る。
- よく噛んで食べることは、味覚や顎の発達、言葉の発達、脳
の刺激につながる。飲み物で食べ物を流し込まないように
する。



他にも食事の工夫、おやつの具体的な内容、歯に関すること等を、お話しくださいました。また、料理のアイデア紹介として、『くるくる海苔巻き』『おにぎらず』『にんじゃおにぎり』の作り方手順を写真を交えてわかりやすくお話しくださいました。

参加されたみなさんは、講師の話に頷いたり、メモを取ったりしながら、話を聞いていました。



～参加者の感想(一部抜粋)～

- ・食事や歯など色々な話が聞けてよかったです。
- ・普段、子どもが野菜をきれいによけてほとんど口にしないことが悩みでした。本日のお話の中で工夫の仕方をいろいろ教えていただいたので、まず試してみたいと思います。
- ・歯と食事の関係は分っているつもりでも改めて聞くことでアップデートできたと思います。噛むことの大切さを改めて感じました。