



### 2022年度 牛津ルーテルこども園食育計画

「乳幼児期の食育は生きる力の基盤を育む」と捉え、本園では3つのめざす子ども像をかかげて食育に取り組んでいます。生活習慣につながる大事なことから園だけでなく家庭との連携が大切です。まずは、**早起き・早寝・朝ごはん！**生活のリズムを整えることから始めてみましょう！**早起き**がキーワードです！寝る時間が遅かったからと朝遅くまで寝せていませんか？毎朝決めた時間に起こすことが、早い就寝につながります。世界の先進国の中でも日本の子どもの睡眠不足は深刻な問題とされています。**20時就寝～6時起床**が乳幼児期の理想の生活リズムです。少しでも近づけるようご家庭でも日課を工夫してみましょう！

#### めざす子ども像



1. 喜んで楽しく食べる子ども
2. 健康な生活リズムを身につける子ども
3. 食べることに興味・関心をもつ子ども

- 人とのかかわり(心の育ち)・マナーを身につける
- 健康な体をつくる・自分の体に関心をもつ
- 環境による働きかけ
  - ・栽培、収穫、クッキングによる体験による学び
  - ・地場産物を給食に取り入れる

#### 5/13 歯科指導がありました。

4・5歳児は、ホールで小城市健康増進課の歯科衛生士による歯科指導がありました。歯ブラシの持ち方には「こんにちは」の持ち方と「さようなら」の持ち方があります。またブラッシングにも奥歯を磨くゴシゴシ磨きと前歯を磨くグルグル磨きがあります。磨く場所によって歯ブラシの持ち方やブラッシング方法を変えてください。園では、上下、左右、奥歯と部分を図で示しています。順序良く磨き残しのないようにしています。歯磨きの際は保育者が必ず見守り、指導しています。ご家庭でも食事の後には仕上げ磨きをお願いします。



こんにちは

さようなら

#### 6歳臼歯ってなあに？



6歳臼歯は歯の王様！

\* 6歳頃生えると言われていますが生える時期は個人差があります。一度お子さんの口の中を見てあげてください。

6歳臼歯は、一番奥に生えますので磨きにくいです。**エッペン磨き**で肘を上げて磨きましょう。

6歳臼歯のおかげで乳歯だけの時よりも**噛む力**がとても強くなります。噛むことで唾液がよく出て口の中を**きれい**にします。

6歳臼歯は、1番か2番目に生えてくる**大人の歯**です。他の永久歯と違い、乳歯と生え変わるのではなく歯茎を突き破って生えてきます。

6歳臼歯が基準とな**い歯並びや噛み合わせ**が決まってきます。虫歯にならないように気を付けましょう。

