

2019年度第3回子育て支援育児講座

噛める子に育てる離乳食

講師 ^{むかえ} 迎 しのぶ

東京YMCA社会体育保育専門学校講師
管理栄養士、健康運動指導士、認定心理士
顔ヨガインストラクター



しっかり噛むことの大切さについて考えてみましょう。

良く噛むとどんないいことがあるのでしょうか！

- ・子どもの食べる力をはぐくむためには、離乳食が始まった乳児期のころから様々な味を経験し、味覚や食感の情報を増やすことが必要です。よく噛んで食べることは、栄養素の吸収を助け、虫歯予防、歯列不正の予防に関係が深いことがわかっています。
- ・よく噛むことはあごの発達や消化によいだけでなく、最近ではいきいきとした脳を保ち、記憶力の低下を防ぐ効果があるということも言われています。
- ・よくかんで食べると、言葉（こ とば）の発音をはっきりします。噛むためには、あごを動かさなければなりません。よく噛むといつの間にかあごがきたえられ、あごの動きもよくなります。話をするときにもあごがよく動くので、発音のはっきりした話し方になるのです。

日時 令和 2年2月5日(水)

10:00～11:30

会場 遊戯室

定員 20名



お申し込みは、お電話でお願いします

芝浦アイランドこども園 TEL 03-5443-7337

