

かむ力を身につけよう！ ③かむといいこといっぱい！

食事をよくかんで食べることは、世代を通じてとても大切だと言われています。
「かむ」ことは体や心を育てる土台になります。特にかむことは食事のみならず、子どもの発達や成長にかかせない体の末端にまで大きく関係しています。

かむことは体の発達の土台

身体の運動能力は、体のうえから下へ、また体の中心から末端へと発達します。かむ能力は、その後に発達していくすべての能力の土台となります。

姿勢がよくなる！ 土ふまげができる！ 握力アップ！

上あごを成長させよう！

上あごが育つ6歳までの時期に、前歯でしっかりかんで、上あごを刺激することで歯並びがよくなります。



かむことで心も発達する

かむことは、脳への刺激に直結します。特に前歯でかむことは、心の機能をつかさどる「前頭前野」を刺激し、発達させます。

思考力 やる気 円滑なコミュニケーション 感情のコントロール

●たっぷりきのこの混ぜごはん●

【材料】(子ども1人分)

米……………40g (1/4 合強)
しめじ……………20g (1/5 本)
まいたけ……………10g
エリンギ……………10g (乾燥小さじ1/2)
鶏ささみ肉……………15g
ごま油……………1g (小さじ1/4)
酒……………2g (小さじ2/5)
みりん……………2g (小さじ1/3)
A 顆粒鶏からスープの素……………0.6g
しょうゆ……………2g (小さじ1/3)
白ごま……………0.5g (小さじ1/4)

【作り方】

- ①米は研いで30分給水させてから普通の水加減で炊く。
- ②しめじは石づきを取って食べやすい大きさに、まいたけは一口大に切る。エリンギは歯ごたえが残るように縦に薄切りにしてから、幅1センチ長さ2センチの短冊切りにする。
- ③鶏ささみ肉は、縦に4等割してから厚さ1センチの斜め切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱して③を炒め色が変わってきたら②を加える。
- ⑤きのこ類に焼き色がついてきたらAを順に入れ、混ぜながら炒め煮る。煮汁が少し残る程度になったら火を止める。
- ⑥炊きあがった①に⑤を混ぜ合わせ器に盛り、白ごまをふる。

「いただきます ごちそうさま2022秋・2023夏号」を一部編集)

“もしも”の時に備えよう！～災害から子どもを守ろう～

〈避難所編〉



最寄りの避難場所や避難所を知っていますか

日野町には**27か所の指定避難所**と**9か所の指定緊急避難場所**があります。日野町防災アプリでチェック！
自宅から避難所の道中もチェックしておこう。



Android用



iPhone用

「日野町防災アプリ」
ぜひダウンロード
してください。
ハザードマップが
確認できます。



顔見知り

地域の顔見知りを増やしましょう

災害時には、家族だけではどうしようもないことが起こります。特に保護者が一人で子どもを見ている時には心強いのが「地域の力」です。近所の人に挨拶から、少しずつつながりを持っておきましょう。

誰を助ける？
まずは知っている人の顔が浮かぶ・・・

自宅の安全が確保されていれば、避難所へ行く必要はありません。冷静に正しい情報を知り、判断しましょう。

パパ・ママの

「ここが困った」体験談

子どもが暗闇を怖がった

街灯や店舗の明かりもなくなる「ブラックアウト」は、子どもにとって大きな恐怖。明かりは必ず準備しましょう。ランタンや懐中電灯、ヘッドライトがおススメです。



避難所に居られなかった

見知らぬ人達と共に過ごす事になります。授乳場所がない、オムツが替えにくい、子どもが泣いて肩身が狭い…と大きなストレスがつきもの。なるべく自宅で過ごせる備蓄を進めてください。



家族と連絡が取れなかった

災害時、家族の安否確認はもっとも重要なことです。速やかに安否が確認できるように災害伝言ダイヤルの使い方などを共有しておきましょう。



必要な物、避難については家庭によって違います。自分の家庭に合った“もしも”を考えましょう。

日野町子育てガイドブックのP25の「こどもを守る防災グッズ」、P35の「おうちの危険箇所チェック」もチェックしてください。

