

とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



できそうなことに☑

3～5歳頃のお子さんのための「プラスワン」

健康な歯や口で しっかりかんで おいしく食べよう

💡 **とよなか食育プラスワンとは**
食育に関心のある人もない人も、今の自分に無理のない範囲でほんの少しだけ工夫することで、健康で心豊かな生活の実現をめざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

こんな歯や口
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 健康な歯



- 家族みんなで歯みがき
- フッ素入りハミガキ剤を使う
- かかりつけ歯医者さんを持つ
- 保護者による仕上げみがきを習慣にする
- 甘い飲み物は時間を決めて飲む

「おやつ時間を決める」ことを生活にプラスワンすると、むし歯の予防にもなります。実は、1つのプラスワンから得られる効果は1つだけではないということです。

★ 食事が
おいしい



- おやつ時間と量を決める
- 早寝・早起きをする
- 家族で同じメニューを食べる

★ 食事が
楽しい



- 家族みんなで食事をする
- 食事のときはテレビを消す



こんな歯や口
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ よくかんでいる



上手にかんで食べる力は、日常の口を使った遊びや動作の中でも育まれます。

- ゆっくり食事をする
- よくかめるメニューを取り入れる
- いろいろな食材を食べる
- シャボン玉を吹く
- にらめっこ遊びをする
- よく話し、よく笑う
- 楽しく歌う
- ぶくぶくガラガラうがいをする

幼児は口のカや動きが未熟です。マナーに加え、事故予防のためにも遊び食べは避けましょう。

★ のどに
つめないう
安全な食べ方が
できている



- のどにつめないように食べるときは大人がそばにいる
- 食事やおやつは食卓で食べる
- 歯の状態に合わせて食品のサイズや硬さを調整する