



0・1・2さいの きゅうしょくだより

西方寺古城保育園



先日、新聞に“噛まぬ食が母乳に影響”という見出しを見つけました。内容は……

生後3ヶ月の子どもがアトピーになった。母親は、母乳が血液から出来ることを考え、旬の野菜、料理は手作り、間食もお菓子ではなく有機米のおにぎりを食べるなど、食事には人一倍気を使っていたのになぜ？

母親は、アトピー・アレルギーを食改善で治療してきた小児科医に診てもらい、「原因は、あなたが食べていた米にある。忙しくてよく噛まなかったのでしょうか？」と言われ、理由がわからなかった。

食事が原因のアトピーは、十分に消化しきれなかった食べ物が皮膚に噴き出すとき強烈なかゆみを伴う。食べ物を変え、体内から根治すれば解決に向かう。

食を変え、しばらくすると、アトピーはうそのように消えた。

この記事を読み、改めて“噛むことの大切さ”を考えました。

食事は質だけでなく、量や運動とともに、それをどう体内に取り込むかも重要なんだと思います。

離乳食・幼児食をおろそかにせず、しっかり噛むクセがつくように、家庭と保育園が一緒になって進めていかなければいけないなあと思いました。



**一年間
ありがとうございました**

4月はあんなに小さかった子どもたちも、一年で心も体も驚くほど大きくなりました。この成長著しい時期をご家庭と共に見守ることができると、とても嬉しく思います。

これからも、少しでも子育てのお手伝いできればと考えています。



あさのおやつ

1. 牛乳 ウエハース	2. 牛乳 クラッカー	3. カルピス ひなあられ	4. ほうじ茶 バナナ	5. ほうじ茶 さつまいも
8. 牛乳 ラスク	9. コーンスープ クラッカー	10. ほうじ茶 せんべい	11. ほうじ茶 丸ポーロ	12. ほうじ茶 りんご
15. 牛乳 ビスケット	16. 牛乳 乾パン	17. ほうじ茶 せんべい	18. ほうじ茶 かりんとう	19. ほうじ茶 せんべい
22. 振替休日	23. 牛乳 クラッカー	24. ほうじ茶 せんべい	25. ほうじ茶 黒棒	26. ほうじ茶 いりこ
29. 牛乳 コーンフレーク	30. 牛乳 クラッカー	31. ほうじ茶 せんべい		

