

子育て情報満載!!
ホームページにも
アクセスしてください!!



ホームページは
こちらから

すくすく成長！よくかむ習慣を身に付けよう

保育幼稚園課 73-3036

よくかんで食べることは、こどもから大人まで、全ての人にとって大切な習慣です。最近では柔らかい食べ物が増えて、かむ回数も減っています。日々の食事の中で「よくかむ」ことを意識して、口の機能を育てていきましょう。

かむ力を育てるためには

- 食材の大きさ** 丸飲み防止のため、小さく切りすぎず、かみ切りやすい大きさにする。
- 食感の工夫** 食感の異なる食材を混ぜる。
(例：オムレツなどの柔らかい物に、きのこやごぼうなどの繊維質の野菜を混ぜる。)
- 食べ方** 飲み物で流し込まない。
- 姿勢** 背筋を伸ばし、足の裏をつけて食べる。



よくかむ習慣を身に付けると

- 顎が発達し、歯並びの改善につながる
- 消化吸収が良くなる
- 表情筋が発達し、顔つきが豊かになる
- 言葉の発音が良くなる
- 口周りの筋肉が鍛えられ、鼻呼吸につながる



「かみにくそう」「飲み込みにくそう」など、気になることがある時は、歯科医に相談いただくと安心です。

かむ力を身に付けるレシピ ささみのスティック揚げ



材料(3~4人分)

- ささみ 6本
- 片栗粉 適量
- 油 適量
- <下味用> 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- おろししょうが 小さじ1/2

作り方

- ささみは筋をとり、縦半分に切る。
- 下味を漬けて10分ほどおく。
※ビニール袋に入れて、もみこむとよい
- 余分な汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、ささみを入れて揚げ焼きする。

6月の お知らせ

はじめて
まして
4月生まれのお赤ちゃん
18人(男の子11人
女の子7人)

愛育会に入会しませんか

『み～んなで子育て愛育会!』をスローガンに、楽しく子育てができるように活動しています。

対象 市内在住で、未就学児がいる家庭
※子育てに興味のある人や就学児がいる家庭も入会できます。
年会費 一世帯 500円

6月のふれあい広場

愛育会では、親子が楽しい時間を過ごせるように、ふれあい広場を月2回開催しています。そのうち1回(8月と2月除く)は、保育士による「わらべうた遊び」が楽しめます。会員以外の人でも参加可能です。

日時 6月11日(木) わらべうた遊びと自由遊び
25日(木) 自由遊び
午前9時30分～11時
※わらべうた遊びは、午前10時から

場所 豊中町保健センター



▶申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

乳幼児健診・10カ月児相談

個別に案内します 場所：三野町保健センター

4カ月児健診

令和8年2・3月生まれ

10カ月児相談

令和7年8・9月生まれ

1歳6カ月児健診

令和6年11・12月生まれ

3歳児健診

令和4年11・12月生まれ

◎時間差での案内、体調の確認などにご協力ください

子育てスタートアップ講座

おおむね妊娠20週以降の妊婦とそのパートナー 場所：三野町保健センター

14日(日) 10:00～11:30

希望者は10日までに電話でお申し込みください

児童相談

場所：市役所3階 18歳未満の子どもとその保護者

23日(火) 13:00～17:00

希望者は19日までに電話でお申し込みください
◎県の専門員が相談に応じます ◎保護者のみの相談も可能です

▶申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

離乳食講習会

場所：三野町保健センター

1歳未満児を持つ家族

16日(火) 10:30～11:30

希望者は9日までに申し込みください



▶申し込みは
こちらから

▶申し込み・問い合わせ NPO法人すくすく ☎23-6570

M's Smile ふおとぎやらしい 6月生まれ

- おなまえ
- 生年月日
- 保護者名(町名)
- メッセージ



まなべ あきら
① 真鍋 翠ちゃん
② 2025年6月23日
③ 勝行・永理(三野町)
④ 1歳の誕生日おめでとう! ニコニコ元気に大きくなあれ!



いそぎき そうや
① 磯崎 想也ちゃん
② 2025年6月2日
③ 拓也・祥子(豊中町)
④ 1歳の誕生日おめでとう! 兄弟仲良く、元気に大きくなってね!



にしむら ひなこ
① 西村 柊菜子ちゃん
② 2025年6月7日
③ 一貴・瑞穂(詫間町)
④ 1歳のお誕生日おめでとう! これからも元気に育ってね!



じよ ららん
① 徐 羅蘭ちゃん
② 2025年6月1日
③ 嘉辰・奈菜(三野町)
④ ちいさな手も笑顔も全部愛おしくて宝物だよ。だいすき。



かがわ とうや
① 香川 橙陽ちゃん
② 2025年6月26日
③ 裕継・紫央李(山本町)
④ これからもたくさん食べてたくさん笑って大きくなってね!



みよし こうたろう
① 三好 洸太郎ちゃん
② 2025年6月9日
③ 浩喜・直未(仁尾町)
④ 祝1歳! これからも元気にスクスク大きくなってね



たくま めい
① 詫間 芽依ちゃん
② 2025年6月2日
③ 悠平・亜美(高瀬町)
④ 1歳の誕生日おめでとう! いつも可愛い笑顔でハイハイして来る姿に癒やされているよ! 大好きだよ!



とよしま ゆうと
① 豊嶋 佑都ちゃん
② 2025年6月17日
③ 佑介・愛子(高瀬町)
④ いつも笑顔でハイハイして来る姿に癒やされているよ! 大好きだよ!



かんばら なぎ
① 神原 凧ちゃん
② 2025年6月13日
③ 健二・悠希(豊中町)
④ いつも可愛い笑顔がありありがとう。元気にすくすく育ってね。

8月生まれの愛どる募集

市内在住で、満1歳の誕生日を迎える愛どるを募集しています。

申し込み方法
市ホームページから申し込むか、または秘書課まで写真を持参してください。▶申し込みはこちらから



受付期間
6月10日(水)～30日(火)
▶申し込み・問い合わせ 秘書課 ☎73-3001

※このコーナーの個人情報を営業目的などに利用することを禁じます。