



今回のテーマは・・・

## 「メディアとお口の関係」

です！

### 長時間のメディア利用



体力の低下

室内での遊びが増える

精神的興奮

悪い姿勢を続けると、歯並びや噛み合わせにも影響することがあります。

むし菌!?

生活習慣が乱れ、睡眠不足、朝食欠食しがちになります。

自律神経の乱れ

磨きづらく歯垢がたまりやすい

唾液の減少

体を使った遊びをたくさんしましょう！



メディアの利用時間を決め、規則正しい生活をしましょう！



### ☆☆今月のトピックス☆☆

#### 餃子の皮の噛む噛むピザ

材料(4人分)

- ・ハム 4枚
- ・ミニトマト 4個
- ・ごぼう 1/2本 (きんぴらごぼうの残りでもOK)
- ・ピーマン 1個
- ・餃子の皮 8枚
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・ピザ用ソース適量

#### 噛む噛むクッキング



乳幼児期は、味覚が育つ大切な時期です。よく噛んでおいしいごはんを味わいましょう！

《作り方》

- ① 餃子の皮にピザソースを乗せ、スプーンの背で薄くのばす。
- ② 適当な大きさに切ったハム、ミニトマト、ピーマン、ごぼうを①に乗せ、その上にチーズをのせる
- ③ アルミホイルの上に並べ、オーブントースターで4～5分焼く。

クリスマスディナーの1品としてもぜひ♪

