



2022年6月  
はあと保育園中央  
〒753-0813  
山口市神田町4-22  
TEL  
083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)  
園長 蒲 英朗

6月になり、梅雨の時期になりました。暑い日があると思えば、また寒くなったりと、体調には十分気を付けていきましょう。

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。乳歯は虫歯になりやすいため日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも、丈夫な歯を作るためには、バランスの良い食事を心掛けていきましょう。

## 歯を大事にしましょう

6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康はとても大切です。食べたあとや、歯磨きをきちんと行えているでしょうか？丈夫な歯をつくる食事の最大のポイントは「偏食」をしないことです。カルシウムを多く摂ると丈夫な歯が出来ると考えられがちですが、歯が強くなるわけではありません。カルシウムの多い食品と質の良いたんぱく質、ビタミンA、D、Cとバランスよく摂ることが大切です。

## お知らせ



お誕生日会 6月24日(金)

先月、かぜ組さんにそら豆のさやむきをしてもらいました。皮が固く、むくのに少し苦戦しましたが、皆ふわふわだ～！や、豆大きい～！など色々な所に目を向けながら剥いてくれました。そら豆は苦手な子もいましたが、おやつにそら豆蒸しパンにして食べて貰いました。

## よく噛む習慣を身に付けよう～健康な歯と身体づくり～

### ★噛むことの大切さ (ひみこのはがい～ぜ)



ひ

肥満の防止



み

味覚の発達 (食べ物のおいしさ)



こ

言葉の発音はっきり



の

脳の発達



は 齧の病気予防



か がんの予防



い 胃と腸の調子が良い  
(消化吸収)

せ 全身の体力向上と全力投球

### ★よく噛むためのポイント

◆噛む食品を食事の中に

《例》

- ・魚介：煮干し、昆布、わかめ
- ・根菜：たけのこ、レンコン、人参
- ・葉物：ほうれんそう、小松菜
- ・果物：りんご、なし
- ・いも・まめ：さつまいも、大豆

◆食べ物を30回噛もう

一口の量を少なくし、味わいながら30回噛むようにしよう！

◆噛むときの姿勢

しっかり噛むためにも、足が床についていることが大切です。

◆食材の調理法を工夫

- ・食材を少しだけに切る
- ・野菜は纖維に沿って切る
- ・生で食べてもよい食材は、火を通してすすぎ、少し歯ごたえを残す

参考文献：日本口腔保険協会、EPAJK、おやこCAN

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。

また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

