



2023年6月
はあと保育園中央
〒753 - 0813
山口市神田町4-22
TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 蒔 英朗

6月になり、梅雨の時期になりました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。体調管理には十分気を付けて過ごしましょう。

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。

噛むことでいいこといっぱい！

★よく噛むことで、健康な体づくりをしてくれます!!!

- ・消化を助けます。
- ・食べ過ぎを防いで肥満予防に。
- ・噛むことは自然の歯ブラシ！
- ・味覚が発達します。
- ・あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります。
- ・脳が発達します。

お知らせ



- ・24日(土) 以上児運動会
- ・30日(金) 誕生日会

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～せ)

- 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 歯の病気予防
- が 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回噛むようにしましょう！

◆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

- ・食材を少し大きめに切る
- ・野菜は繊維に沿って切る
- ・生で食べてもよい食材は、火を通しすぎず、少し歯ごたえを残す

参考文献：日本口腔保険協会、EPARK、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。

