



2025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 落 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。

## そら豆のさやだしをしました！！

5月7日に、かぜ組さんが、そら豆のさやだしのクッキングを行いました。

はじめに、さやだしの方法を伝えてから、子ども達にしてもらいました。皮が固いので、苦戦している子もいましたが、皆一生懸命にさやだしをしてくれました。「中にふわふわなのがある」「2個入ってたよ」など、沢山の感想を聞くことが出来ました。

さやだしをしてもらったものは、ペースト状にして、パイに包み、そら豆パイを作って、15時のおやつとして食べて貰いました。

これからも、子ども達に色々な野菜に触れる時間を作っていけたらと思います。かぜ組さんありがとうございました！！



- ・21日(土) 運動会
- ・27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～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 歯の病気予防
- か がんの予防
- い 胃と腸の調子が良い（消化吸収○）
- ぜ 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
- ・いち・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：日本口腔保健協会、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。

