



2025年11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 落 英朗

朝晩の冷え込みが強く、空気も乾燥してくるこの季節は風邪もひきやすくなります。また、温かい物や、冬野菜のおいしい季節です。寒い日には、体を温める野菜（根菜類）を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体作りをして、元気に過ごしましょう。

お知らせ

8日(土)：未満児発表会

28日(金)：お誕生日会

＜サツマイモ＞

サツマイモはヒルガオ科の植物の肥大した根の部分で9月～11月頃に旬を迎えます。主成分は、でんぷんなどの糖類。イモ類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。さらに美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1・B2も豊富に含まれています。

～子どもの噛む力・飲み込む力を育てよう～

・近年虫歯のある子どもは減ってきている。1歳半から3歳半は虫歯の感染の窓口と言われておりこの時期に虫歯菌や歯周病菌を感染させない事で生涯の口腔内環境が決まってくる！

子どもの食べる力、飲み込む力が低下してきている。咀嚼・飲み込みの弱い子は常に口が開いている。

唇や口の中が常に乾燥している状態。その為、唾液で流されていた虫歯菌や歯周病菌が口の中で増加し、口腔環境が悪化。

口から色んな菌を吸い込むことで、風邪をひきやすくなる、アレルギー症状を引き起こすなどにも繋がる。

どうすればいいの??→

★是非ご家庭でも取り組んでみて下さい★

・食事の時の正しい姿勢、必ず床に足を付ける事で足を踏ん張る為、食べ物を噛む事が出来る。
・味が濃いと子どもは噛む回数が減るので、薄味を意識する。また、薄味の方が味覚が育つ。
・飲み込みを鍛える運動として、パタカ運動などを行う。

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。

