



2024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日まで歯と口の健康週間です。食事をしっかりと噛んで食べることが、歯の健康だけでなく身体や心の健康にも繋がります。今回は「もぐもぐ噛もう！健康習慣」ということで噛むことの大切さと、よく噛むためのポイントについてお伝えします。

噛むことの大切さ！

食べ物のおいしさはよく噛んで味わうことで感じられます。おいしいと感じる心が食欲を生み、子供の身体を作ります。また、よく噛んで食べることで、脳の発達を活性化します。また、口、あごの正常な発達を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。健康な歯でよく噛んで食べることが、育ち盛りの子供には必要です。よく噛むための工夫として、生で食べてもいい食材は火を通しすぎずに少し歯ごたえを残したり、野菜は繊維に沿って切ってみると、よく噛んで食べる1品が出来ます！

お知らせ



- ・6月1日(土) 未満児運動会
- ・6月8日(土) OYA塾
サンドイッチを作ろう！
- ・6月22日(土) 以上児運動会
- ・6月28日(金) 誕生日会

★よく噛むためのポイント★

- ①一口量を少なくしよう。 → 口に食べ物を詰め込むと、噛みにくくなります。1口を少なくすると食事全体の噛む回数がアップします。
- ②しっかり噛んで食べましょう。 → 目安は1口30回噛んでゆっくりと食べましょう。噛むと唾液がしっかりと出て食べ物の消化を促します。
- ③正しい姿勢が大事。 → 悪い姿勢だとよく噛めません。よく噛むことで、肥満防止や記憶力アップに繋がります。
- ④ながら食べをしない。 → テレビを見ながらなど何かをしていると、食事や噛むことに集中できません。食事の時間を大切にしましょう。

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。

