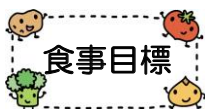




令和8年6月1日
常念寺保育園

気温や湿度が高くなってきていますが、こまめな水分補給や汗をかいた後の着替えを心がけながら、体調を崩さないように配慮していきたいですね。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。健康な歯があることで食事を美味しく食べることができます。そのためには、よく噛むことで唾液を分泌させて、虫歯になりにくい口腔環境をつくっていきましょう。



***よく噛んで、丈夫な歯をつくりましょう！**

楽しい雰囲気の中で食事をし、歯の役割に関心を持ち、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

【噛むと、いいこといっぱい】



ひ 肥満の予防

ゆっくりよく噛むことで満腹感が得られやすくなる

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことで、食べ物の味がよく分かり、薄味でもおいしく食べられる

こ 言葉の発音はっきり

口の周りの筋肉とあごが発達することで、言葉をはっきりし、表情も豊かになる

の 脳の活性化

脳への血流が良くなり、脳細胞の働きがよくなる

は 歯の病気予防

唾液がたくさん出ることによって虫歯と歯周病を予防する

が ガンの予防

唾液中の酵素の働きにより、発がん性物質の発がん作用を抑制することができる

い 胃腸の働き促進

胃腸の働きが良くなり、消化酵素がたくさんでることによって、栄養素の吸収がよくなる

ぜ 全身の体力向上

あごが発達することで、全身のバランスが良くなり力いっぱい体を動かすことができる

腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など「食物繊維」が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリストートさせましょう。



おにぎりの日について

なかよしゾーンでは、【おにぎりの日】を設けています。おにぎりは、いつもお弁当箱に入れているご飯の量を目安に、ラップ又はホイルに包んでお弁当箱に入れて持たせて下さい。

お子さんの好きな具を入れたり、ふりかけを使ったり、形は何がいいかな♪など、お子さんと会話を楽しみながら決めてもらえればと思います(*^-^*)



「これ美味しい！」と教えてくれたり、「これおかわりほしい！」とモリモリ食べる子もいたり、好きなお友だちと一緒に、楽しく食べています♪

食事の様子
『ほろくみ』

