

6月きゅうしょくだより

令和4年6月 みなみかせ保育園



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

虫歯予防には、正しい食生活、歯磨きの習慣、そしてよく噛んで食べることが大切です。

野菜を食べて 丈夫な歯にしましょう。

繊維が豊富な野菜をよくかんで食べると
咀嚼力が養われます。

人参や大根など、煮物の野菜や茹で野菜は
大きめの乱切りやスティック状に切ると、
奥歯でよくかんで食べることができます。



寝る前には念入りに歯磨きを

唾液には歯の再石灰化を促す作用がありますが、
寝ている間は、唾液がほとんど出なくなります。

寝る前に甘いものを食べたり飲んだりして
そのまま寝てしまうと、
歯垢がこびりついて虫歯の原因になります。

寝る前の歯磨きは特に念入りに。



〈食育〉

5月に夏野菜の苗をクラスごとに植えました。幼児組は自分達で苗植えや種まきを行いました。乳児組でも、子ども達も土や葉っぱに触れながら、保育士が植えるところに興味を持って見守っていました。苗を植えた後は、水やりを幼児組の子ども達は自分達で意欲的に行い、乳児組は保育士と一緒にしています。

「芽が出てきたよ」「これはとうもろこしなんだよ」と園庭で会うと教えてくれる子ども達の姿があります。野菜を育てることに親しみを持って行っています。

