



梅雨入りの声が南の方からきこえて来る頃となりました。雨でも外で遊ぶに～い! つちこの子どもたちのため、保育園ではこのたび園庭に大型テントを設置しました。少々雨なら園庭に遊ぶことができるようになります。雨を楽しむことを知っている子どもたちです。このテントの下でどんなあそびを展開させてくれるかたのしみです。とはいえ—湿度、温度ともに高くなり天気も変わりやすいこの時期は、むとむと体調も崩しやすい時でもあります。子どもの健康管理には十分に気をくばりましょう。

あそびにおいで～!!



- 6月10日(金)
10じ～11じ45分
- 1文見 (1才4ヶ月～2才2ヶ月)
「一緒にあそぼう!」
 - 2文見 (2才3ヶ月～3才3ヶ月)
「運動あそび」
- ★1・2文見共に給食体験ができます。希望される方はお申し出下さい。(実費200円)
- ★定員数、各2名程とさせていただきます。
- ★着替1組、エプロン、お拭きの用意をお願いします。

- 7月15日(金)～8月10日(水)
「水あそび」
(土・日・祭日・行身日を除く)
- 今年もビニールプールを用意します。
 - 対象児 1才6ヶ月～2文見まで
 - 時間 10じ～11じ
 - 用意する物・(あれば)水着・水遊び用オムツ・着替え・体拭きタオル
- ★保護者の方も濡れまわりの準備を。又、靴もビニールサンダル等をご用意ください。
- ★水あそびはお母さんと一緒にあそぶのが基本になります。希望される方は保育園までご連絡ください。

ほけんだより

6月4日はむし歯予防デー

虫歯は虫歯菌(ミュータンスレンサ球菌)が糖類をエサに酸を産生し、歯を溶かしてできます。虫歯は食べる時間と回数、食べものの内容が大きく影響します。虫歯の予防の第一歩は歯みがきです。毎食後にみがく習慣をつけていくことが大事です。大変ですが最後は大人が確認しましょう。

歯の健康を守る食生活

①歯の成分を維持する食べもの

主食、主菜、副菜をバランスよく食べる。



②歯を清潔に保つための食べもの・食べ方

食物繊維の多い食べものをよくかんで食べる。



③歯にダメージを与える食べものを控える

- 清涼飲料水など、砂糖の摂りすぎに注意。
- シュガーレスガム・ノンシュガーチョコレート・キャンディよりも、おやつは1日1回、時間を決めて。
- 規則正しい生活と外遊びをしよう。



「食べもの文化」No.222、「口を通した子どもの発達」岩倉政城
「食べもの文化」No.278、「VVA歯と健康」食べもの文化研究会編(いずれも芽ばえ社)参考

おやつとりあわせ こんなものを

「甘いものダメ」ではなく、分量に気をつけて!
「ポテトチップス ダメ」ではなく適量を器に入れて

チョコレート1/3枚(4粒15g) ぶどうパン小1枚 みかん1個 麦茶	りんごパイ 牛乳
おにぎり いりこ 麦茶	チーズパン ココア ココ
にんじんゼリー ゆでじゃが 牛乳	フルーツ白玉 せんべい 牛乳

おやつとりあわせ こんなものを

いちご クラッカー 牛乳	シャーベット クラッカー 牛乳	ポテトチップス25g りんご(中1/4 30g) 牛乳
--------------------	-----------------------	-----------------------------------

「おやつ大好き!」子どもに人気の手づくりおやつ 上橋優子・安藤節子(芽ばえ社)参考