



令和3年5月28日
しんあい保育園



6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「虫歯予防の日」とされています。

これを機会に歯や口の中を見直してみませんか？健康で丈夫な歯を育てるために、日ごろからよく噛んで食べる習慣を身に付け、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



噛むといいことたくさん！

★虫歯を防ぐ

噛む回数が増えると唾液がたくさん出ます。唾液は虫歯になりにくくする成分を含み、虫歯菌や食べかすを洗い流してくれます

★あごの発達を助ける

あごの発達を助け、歯並びがよくなったり、口周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がよくなったりします。

★脳の働きをよくする

よく噛むと脳へ血液循環がよくなり、脳の発達を刺激し、働きを活発にします。

★味覚が発達する

歯ごたえ、味わいなど素材そのものの味がよく分かるようになります。

★食べ物の消化を助ける

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と食べ物が混ざることにより、消化しやすくなります。

★食べすぎを防ぐ

ゆっくり時間をかけてよく噛むと満腹感を感じやすくなり、食べすぎの防止につながります。

21日献立 ☆☆ぶどう組職員イチオシメニュー☆☆

チャーハン 揚げギョーザ 中華風コーンスープ フルーツポンチ

…ぶどう組の様子…

食べることが大好きなクラス！…ですが、野菜などがちょっと苦手なお友だちもいます。食べ始める前に苦手な食べ物は「どのくらい食べられるか」一緒に相談して量を調節しています。また、今月からランチルームの献立表作りを始めました。赤・黄・緑の三大栄養素を学んでいます。このメニューには何の材料が入っているかな？とお友だちと相談しながら毎日作成しています。

早寝・早起き・朝ごはん・排便
生活リズムチェックのご協力ありがとうございました。
集計が終わり次第報告します。