



太田さくら認定こども園子育て支援センター

気温が上がり、日中夏のような暑さを感じる日も多くなりました。田んぼからはかえるの鳴き声が聞こえるようになり、梅雨も間近です。コロナ禍の影響で家にいることが多くなり、いろいろと不自由な生活を過ごしていることと思います。この状態がいつまで続くのかわかりませんが、お子様が日々元気に成長されますように。心配事、疑問に思うことなどがありましたら、遠慮なくお尋ねください。

今月の予定

- | | | | |
|-------|---|-------------|--|
| 3(水) | } | 自己紹介カード作り | 今年度より外国人講師 |
| 4(木) | | 散歩・英語で遊ぼう | (Stephanie) による |
| 10(水) | } | 戸外遊び | 「英語で遊ぼう」の時間 |
| 11(木) | | 英語で遊ぼう | 間を設けました。親子で英語の音やリズムになれ親しみながら楽しい時間を過ごしましょう。 |
| 24(水) | } | 七夕製作・英語で遊ぼう | |
| 25(木) | | 身体測定・誕生会 | |



6月うまれのおともだち



健康な歯は『かむ力』を養うことで育まれます

6月4日は、虫歯予防デーです。食べ物をよくかんで食べて『かむ力』がつくと、虫歯予防にもつながり、脳や言葉の発達、体力向上などへも良い影響があるといわれます。『かむ力』をつけさせるために食物繊維が豊富で歯ごたえのある食材をメニューに加えてみましょう。大きめに切ったりんごや骨付き肉などを与えたりして“かじり取る”練習もさせてみて下さい。かたいものが苦手な食べたり子供には「リンゴがシャリシャリ、すごくいい音がするよ」「〇〇ちゃんのかむ音聞かせて」などの声かけも効果的です。

【よく噛むポイント】

① 急いでたべない

ゆっくりとかみしめて味わいながら食べましょう。食べ物によって違いますが、噛み応えのある食べ物は、一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

② 飲み物で流し込まない

食べ物が口に入ってる間は水分をとらないようにします。飲み物で流し込むと、食べ物が十分細かくないうちに胃に送られて消化に悪いからです。

育児と乳歯の情報サイト 参照

かむ効果の標語

