



2021年 6月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

少しずつ暖かくなり半袖の姿で遊ぶ子どもたちを見かけるようになりましたが、
今年は梅雨入りが早いと急いで涼しくなって風邪をひきやすくなります。
しっかりご飯を食べて元気に遊びましょう。



6月4日は、虫歯予防デー



じょうぶな歯を作り、健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、
毎日の食生活が大切です。では、虫歯予防に大切なこととはどんなことでしょうか？

★歯みがき

食後は、食べ物のカスが歯につきまします。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。食後は、しっかり歯を磨きましょう。

★栄養バランス

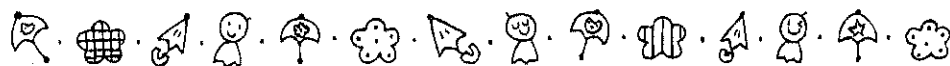
糖分の摂りすぎは、虫歯の原因のひとつ。

間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分に摂れる食事を心がけましょう。

★よく噛んで食べる

やわらかいものばかり食べていると、あごの発達や歯並びが悪くなったり、歯肉炎になる原因になります。

よく噛むことを習慣化しましょう。



クッキングが6月から始まります！

今年度も子どもたちと一緒に給食のおかずやおやつを作ります。



★りんご組、みかん組、めろん組
フルーツサンドを作ります。

食パンにフルーツと生クリームをはさみます。きつときれいな色にできあがることでしょう。お楽しみに！

★とまと組…たまねぎの皮むき

ハンバーグに使うたまねぎの皮むきのお手伝い。がんばってね。

手洗いと水分補給のお話をしました！

泥んこ遊びが始まり、手が汚れることが増えてきました。これから夏に向けてより一層元気に遊ぶようになるので、きれいに手を洗う練習をしました。

みんな手洗いの歌を知っていて、普段からしっかり手洗いをしていることがわかりました。

そして、暑い中たくさん汗をかいて遊ぶので「こまめにお茶を飲みましょう」というお話をしました。晴れの日はずいぶんお茶がなくなるのでたくさん飲んでいくことがわかりますよ。

