



あじさいが綺麗に咲く季節となりました。天気の良い日は、園で育てている、ピーマンやナスビに水やりをして子どもたちの喜ぶ姿が見られるようになりました。野菜を育てることで、食への興味が高まっていけたらと思います。この時期は、急に暑くなる日があったり肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう！



6月の行事予定

- 1日(木)～3日(土) 自由保育参観
- 9日(金) 歯科検診
- 15日(木) 発育測定
- 20日(火) 避難訓練
- 29日(木) 誕生会

たんじょうびおめでとう！

29日らいとくん 2さい



※ほし組では、活動が活発で汗をかきやすいので毎日汗拭きタオルを持たせて下さい。

※送迎時、玄関掲示の確認をよろしくお願いたします。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかつたりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯みがきげば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



◎歯科検診について

9日(金) 9時～

嘱託医：楠元内科医院・歯科

※仕上げ磨きをして、登園は、8時50分までにお願いいたします。都合がつかず受けられない場合は保護者の方に嘱託医での受診をお願いいたします。

