

6がつ園だより

令和元年6月2日
南流山幼稚園

三まいのお皿

6月4日はムシと読むことから、虫歯を予防する日で今では「歯と口の健康習慣」の始まりの日となり口腔ケアを意識して、健康な体作りを心がける日です。幼稚園でも私がドクターに扮して子どもたちに指導しています。指導方法として3冊の絵本を使います。1冊目は赤いお皿の絵本で豚肉・牛肉・鶏肉・ウインナー・サバ・イワシなどの食材の絵が描かれています。この食材の食べ方を先生方に聞きながら進みます。豚肉はカレー、牛肉はステーキ、鶏肉は唐揚げ、ウインナーは炒めて、サバは味噌煮、イワシは焼くなど子どもたちはすべてに手を上げてくれます。これらのタンパク質をしっかり噛んで食べると身体の筋肉や血になります。

2冊目は黄色いお皿の絵本でご飯・パン・パスタ・ジャガイモなどの食材が描かれています。ご飯はそのまま、パンはサンドイッチ、パスタはミートソース、ジャガイモはポテトサラダなど子どもたちにも大好きなものばかり、これらの炭水化物をしっかり噛んで食べると皆さんが幼稚園で遊ぶためのエネルギーとなります。

3冊目は緑のお皿の絵本でほうれん草・にんじん・かぼちゃ・トマト・ピーマン・キャベツ・ワカメなどの食材です。ほうれん草はおひたし、にんじんはカレー、かぼちゃはパンプキンパイ、トマトはそのまま冷やして、ピーマンは野菜炒め、キャベツはロールキャベツ、ワカメは味噌汁など、これらをしっかり噛んで食べるとミネラルが身体の調子を整えてくれます。そしてこの3色のお皿のものをバランスよく食べることが大切で、「赤いお皿だけとか黄色いお皿だけとか緑のお皿だけとかにならないようにしましょう」と伝えます。

では、これらをバランスよく食べるために何が必要か？問います。歯です。食べることで身体が大きくなる。筋肉がつくなど成長することに子どもたちは非常に興味があります。そこで歯を大切にするには歯磨きが大切であることを皆知っています。子どもたちは歯磨きはよくしているようですが、とくに大切な歯磨きは夕食後の歯磨きで、ここが不十分だと口の中に食べたものが残りそれが虫歯キンの大好物となり食べた虫歯キンはますます力をつけ、子どもたちの歯までも食べてしまいます。お母さんの最終チェックは必須ですが、食べることの大切さ、それに関わる遊び（運動）など、子どもたちの豊かな食生活はできる限り好き嫌いのないことと思います。虫歯から発展したこんな話をご家庭でもお願いします。

また先日「あ・い・う・べ体操」の手紙をお配りしましたが、口腔体操は舌の筋肉を鍛え外からの雑菌を身体の中に入れないようにします。唾液の分泌を促し口腔内の殺菌力を強化します。風邪やインフルエンザまでも予防することができると言われています。高齢になると舌の筋肉が衰え唾液の分泌が少なくなりますので口腔内の雑菌が増え、口臭や歯周病、虫歯の原因になるのでそれを防ぐためにも何歳になってもこの「あ・い・う・べ体操」は必要となります。

食べたいものが何時でも何処でも食べられる時代ですが、メリハリのある食生活は身体の成長と健康に大きく影響します。今月は梅雨入りですジメジメの梅雨を清々しく過ごす工夫をしましょう。

園長

6月行事予定		7月行事予定	
1・土	市内研修の為、休園	2・火	お化け大会
2・日	保育参観 衣替え	3・水	年中組誕生会・おもちゃ病院
3・月	振替休日	4・木	園長茶話会（2回目）
4・火	虫歯予防デー	5・金	七夕の会
5・水	防犯訓練・おもちゃ病院	6・土	プレ保育の為、休園
7・金	内科検診	8・月	年少組誕生会・笹燃やし
10・月	プール開き	10・水	年長組誕生会
11・火	年中組消防署見学☂20日	11・木	午前保育開始
13・木	個別面談（午前保育）	17・水	夏祭り
14・金	個別面談（午前保育）	18・木	夏祭り
15・土	県民の日	20・金	第1学期終業式
17・月	個別面談（午前保育）		
18・火	個別面談（午前保育）		
19・水	年中組誕生会		
24・月	年少組誕生会 年長組老人福祉施設訪問		
26・水	年長組誕生会		
29・土	市内研修の為、休園		

- ◎ 1日、テストメールを送信しました。届かない方は担任までお知らせください。
- ◎ 今月の保育料は、10日に引き落としされますので7日までに入金をお願いします。
- ◎ 今月のリサイクル活動は、12日（水）13日（木）です。ご協力をお願いします！
なお、2日目は9時までをお願いします。

< 6月10日は時の記念日 >

「時間を守り、大切に、合理的な時間を送る日」として大正9年に記念日になりました。

幼稚園では各学年それぞれにかわいらしい時計を作ったり、「時計の歌」を歌ったりして時計や時間に興味を持てるようにしたり、「長い針が8になったら竹の子体操を踊るよ」などと伝えて、時計に目がいくようなことがあります。少しずつでも時間に興味を持ち、時間の大切さや、時間を守ることの大切さに気づいてくれたらいいですね。

☆歯ブラシの持たせ方について☆

- * 歯ブラシは、自分で出し入れできるケースやキャップに入れ、弁当袋の中に入れて持たせてください。
- * 必ず名前を記入し、毎日洗ってください。
- * 歯磨き粉は持たせないでください。
- * 危険防止のため、歯ブラシをくわえたまま歩かないようにご家庭でもご指導よろしくお願いします。

