



子育て通信
平成31年度 春号
寄島こども園
☎54-3925

「このむしなあに?」「このおはな、なんていうの?」「みてみて!」…子どもたちが夢中になるものでいっぱい季節がやってきました。こども園の子どもたちは、砂場やままごと、虫探しを元気いっぱいに楽しんでます。

5月の園庭開放では、0~2歳児のお友達が参加してくださり、こども園の子どもたちと一緒に園庭で固定遊具や虫探しをして、楽しく遊ぶ姿が見られました。

園庭開放のお知らせ

毎月第3木曜日9:30~11:00

6月20日(木) 製作遊び
7月18日(木) 水遊び
8月22日(木) 水遊び
9月20日(金) 一緒に作ろう

☆遊びに来てね☆

平成31年度の
預かり保育(一般型)と
園庭開放の担当をさせて
いただいています
岩本志帆(いわもとしほ)
です。
1年間、どうぞよろしく
お願いします。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつ例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど