



2021年11月
第20号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

朝夕めっきり冷え込みが厳しくなりました。コロナウィルス感染症も落ち着いていますが、大人数や長時間の飲食を控えることが継続されています。第6波も懸念されますが、このまま終息してほしいものです。

食欲の秋もあつという間に過ぎ去ってしまった感がありますが、11月8日は、「いい歯の日」でした。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていききたいものです。

よく噛むとどうしていいの？

離乳期、幼児期ならずとも、「よく噛むこと」が大切なことは言うまでもありません。よく噛んで食べることは消化吸収を助けるだけでなく、頭の働きをよくするとも言われています。しかし最近あまり噛まなくても食べられる便利な食事も増えてきました。

噛むこと(=咀嚼)の大切さを伝えるために、日本咀嚼学会では「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語を紹介しています。

咀嚼のメリット (卑弥呼の歯がいーぜ)

- ひ 肥満を防止する
- み 味覚を発達させる
- こ 言葉の発音をはっきりさせる
- の 脳を発達させる
- は 歯の病気を予防する
- が がんを予防する
- い 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上、全力投球



“ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのさといも



人里でとれることから、「さといも」と呼ばれるようになったといわれています。デンプンが主成分であるいも類のなかでも、カロリーが低く食物繊維が豊富なので、便通を改善させる効果もあります。

さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。

特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。



秋の自然物「どんぐり」を使った遊びの紹介

どんぐりを使ってこまやじろべえなどがありますが、今回は卵パックを使ったおもちゃを紹介します。

《材料》：卵パック・折り紙(色画用紙でもOK)・どんぐり
《使う物》：のり・はさみ・ビニールテープ(セロハンテープでもOK)

《作り方》

- 1 コインなどを使い、折り紙(いろいろな色がある方が面白いです)に円を描き切り抜く。
- 2 卵パックの底が平らな方に、1をのりで貼る。
- 3 どんぐりを好きなだけ入れて、ふたをする。
- 4 卵パックの周りをビニールテープやセロハンテープで留めたら出来上がり！

《遊び方》

- ◎どんぐりを決めた折り紙の色の部屋に集める。
どんぐりに色を付けておき、同じ色の部屋に集めてみるゲームや点数を折り紙に書いておき競争する。
- ◎振って音を出して楽器遊びをする。
その他、ルールをいろいろ決めて遊んでみてください。

梅北保育園からのお知らせ

令和4年度 新入園児童 募集中!!

令和4年4月からの入園申し込みを受け付け中です。事前の保育園見学はいつでもできます。遠慮なくおいでください。

なお、年度途中の入園も年齢によっては可能です。お問い合わせください。

☎39-2869



育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)
相談先：梅北保育園 ☎39-2869