



きしほいくえんだより

進級、入園から1ヶ月が経ち、子ども達は新生活に少しずつ慣れてきているようです。園内は子ども達の賑やかな声が響き渡り、笑顔で保育士やお友達と遊びを楽しむ姿が見られるようになってきました。園庭では梅雨前の爽やかな空に鯉のぼりも心地良さそうに泳いでいます。この時期には戸外で沢山、体を動かしたり散歩先で動植物に触れたりし、様々な体験が出来るようにしていきたいと思ひます。

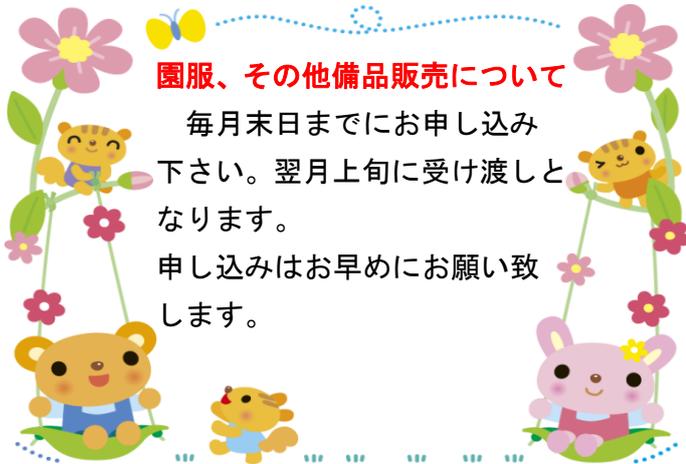
5・6月の体操教室

- 5月7日(月) しか・らいおん・くじら
- 14日(月) 年少・年中・年長
- 21日(月) 年少・年中・年長
- 28日(月) 年少・年中・年長
- 6月4日(月) 年少・年中・年長
- 11日(月) 年少・年中・年長



園服、その他備品販売について

毎月末日までにお申し込み下さい。翌月上旬に受け渡しとなります。申し込みはお早めをお願い致します。



今月の歌



たのしいね チャチャチャ
 りょうてをあわすと チャチャチャ
 たのしいね チャチャチャ
 パチンとおとがする
 あなたのみぎて わたしのひだりて
 あわせてみよう
 ぐっとすてきなおとがする
 ぐっとあかるいおとがする おとがする

5・6月の行事予定

- | | | |
|----|--------|----------|
| 5月 | 2日(水) | 4,5月誕生会 |
| | 9日(水) | 園児健康診断 |
| | 10日(木) | 年長児和太鼓教室 |
| | 11日(金) | 年中児遠足 |
| | 14日(月) | 夏服着用 |
| | 16日(水) | 園児健康診断 |
| | 23日(水) | ECC |
| | 24日(木) | 年長児和太鼓教室 |
| | 31日(木) | 運動会予行練習 |
| 6月 | 8日(金) | 第43回運動会 |
| | 21日(木) | 年長児和太鼓教室 |
| | 27日(水) | ECC |
| | 28日(木) | 年長児和太鼓教室 |
| | 29日(金) | 食育 |

緊急メール登録のお願い

緊急メール配信システムが未登録の方は早急に登録をして下さい。お願い致します。

今月のおすすめの絵本



ゆうこのキャベツぼうし
 作・絵：やまわき ゆりこ
 出版社：福音館

ゆうこと動物達がキャベツで出来たおそろいの帽子をかぶっておにごっこをしているとそこにオオカミがあらわれて・・・
 ゆうこと動物達の心温まるお話です。



5月27日は市長選挙の投票日です。皆さんの1票を大切に。

きし保育園 HP アドレス <http://kishihoikuen.ed.jp/>

～ほけん・きゅうしょくだより 春号～

今回は保健(看護師)と給食(栄養士)から「噛む」事のお話です。



食事の時、よく噛んで食べていますか？

先日、40年間小児歯科を専門にされている先生が、「昔の子どもは歯の治療をする時、唾液があふれるほど出ていたが、今の子ども達は唾液が少ない」と話していました。

70年前の戦前の食事時間の平均は22分、雑穀米やいも、根菜類、干物など乾燥した硬い物を多く食べており、噛む回数は1420回。現在の食事時間は11分で、620回しか噛んでいないそうです。

よく噛むことは、いいこといっぱい

・ 食べ過ぎを防ぐ

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

・ 歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出るため、口の中がきれいになり、むし歯を予防

・ 歯並びがよくなる

噛むことであごの骨が丈夫にかつ大きくなる



・ 消化も良くなり健康になる

・ 脳の発達

脳細胞の働きが活発になる



脳の血流がよくなり、体の緊張をやわらげ、ストレスも発散

噛む力を育てる工夫

- ① 食材をやや大きめに切って調理する。
- ② 野菜を繊維に沿って切る。(歯ごたえが良くなる。)
- ③ 生で食べることができる食材は、歯ごたえを残して調理する。
- ④ 子どもが苦手とする硬い食材は、子どもが好きな料理にプラスする。(れんこん入りハンバーグなど)
- ⑤ 食べ物を水分で流し込まないよう、水やお茶は食後に摂る。

噛む食材を料理中に・・・噛む回数を増やせる食材例

魚介類：小魚 昆布 干物

肉類：赤身の肉 レバー

根菜：たけのこ れんこん 人参
ごぼう 切干大根

葉物：にら 春菊

果物：りんご 梨 柿 ドライフルーツ

芋・豆：干し芋 大豆 いんげん

その他：こんにやく フランスパンなど



人気レシピ♪たくさん咀しゃくできる『しゃっきりきんぴら』

材料(4人分)

れんこん 150g 赤パプリカ小1個(約90g)

サラダ油少々 白いりごま少々 ごま油小1/4

合わせ調味料 砂糖小2 しょう油小2

料理酒小1 顆粒だし小1/3

作り方

野菜は乱切りにする。

熱したサラダ油でれんこん、赤パプリカを炒め、合わせ調味料で味をつける。

仕上げにごま、ごま油を加える。

