

<行事について>

- ・2月5日(金)に園内発表会を行います。その日に保護者会からのごほうびをお渡しします。また、乳児クラスの参観日用のごほうびもその日にお渡しします。
- ・2月20日(土)に予定していた保育参観日はお手紙でお知らせしたように中止とします
- ・2月7日(日)以降も広島県の新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策期間の延長やその他の対策によっては今後の行事の内容や日程の変更、中止もあります。ご理解とご協力よろしくお願い致します。



<よく噛んで食べるいいこと>

幼児クラスの子どもたちは生活発表会に向けみんなで協力し、楽しさを共有しながら日々活動に取り組んでいました。練習中に子どもたちがセリフを喋る姿や日々の生活で会話をしている姿を見ていると近年、言葉の不明瞭さが気になるなどという事が増えてきたと感じます。一つの要因として食事のときによく噛まずに食べるという事があると思います。食事をよく噛んで食べる事でよい効果がたくさんあるので紹介します。

◇肥満の予防になる・・・満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いでくれる

◇味覚が発達する・・・素材の味や旨味をわかるようになる。また、食べ物の形や固さも感じられるようになる

◇言葉の発音をはっきりする・・・口の周りの筋肉やあごの発達がよくなり歯並び、発音をはっきりするようになる。表情もよくなる

◇脳の発達によい・・・噛む刺激は脳細胞を刺激したり、脳の血流をよくしたり、脳を活性化する効果がある

◇歯の病気予防・・・噛むことで唾液がたくさん出て、唾液の自浄作用により虫歯などの病気の予防になる

◇体力増進と全力投球・・・噛まずに食べると食材が大きな状態で胃や腸に入り、腸内での消化に時間がかかり、体が疲れやすくなります。噛むことであごが発達し、噛み合わせや歯並びもよくなり、力をしっかり出す時に歯を食いしばれます

<噛んで食べるためにちょっと工夫>

◇現代は昔に比べ柔らかい食べ物が増えています。おやつに昆布やいりこ、おかずに根菜類を使った料理もいいですね

◇子どもが食べやすいように小さく切りすぎてしまうとあまり噛まずに飲み込んでしまうことにも繋がります。少し大きめに切り、噛むことを促せるようにするといいですね

◇口にたくさん食べ物を入れてしまうと噛むことができなくなるので一口の量を調節するといいですね
噛まずに飲み込んで食べていると噛んで食べる習慣がつきにくくなります。保育園でも食べるのが嫌いにならないよう、一人ひとりの姿を受け止めて、「噛んで食べる大切さ」を伝えながら一緒に食事を楽しんでいきたいと思ひます。

<口の動きをよくする>

口を動かす遊びや活動として、にらめっこやあつかんべー、しゃぼん玉や風船、しりとりなどの言葉遊び、うがいをする時に水を含んで口の中でぶくぶくするなどがあります。2歳児クラス以上は給食の前に子どもたちと「お口の体操」として舌や頬を動かしたり、いろいろな口の形をして声を出したりしています。

<言葉のやりとりを豊かで丁寧に>

子どもが行動する時に言葉を単語のみで伝える姿があります。例えば「トイレ(に行ってきます)」「お茶(をください)」などです。そういった時に()の部分も言葉にできるようにお話ししています。楽しかったことを聞く時の会話でどんなところが?どんな風に?など気持ちや状況を言葉にしながらかのラリーを楽しむこともいいですね。