

＜行事予定について＞

2月14日(土)・・・保育参観日と生活発表会を予定しています。詳細については後日、手紙を配信いたします。

19日(木)・・・内科健診を午後から行ってもらいます。お子さまの健康面で気になることがあれば健診の日には保育士へお伝えください。

3月14日(土)・・・ゆりぐみの卒園式を予定しています。



＜よく噛んで食べる＞

近年、子どもたちの言葉の不明瞭さが気になるということが言われています。一つの要因として食事の時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』ことで様々なよい効果があります。



【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】・・・素材の味や旨味がわかるようになる。また、食べものの形や固さも感じられるようになる。

【言葉の発音がはっきりする】・・・口の周りの筋肉やあごの発達がよくなり歯並びや発音がはっきりするようになる。

【脳の発達により】・・・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】・・・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ものが増えています。おやつに昆布やいりこ、おかずに根菜類を使った料理を取り入れる。献立(給食やおやつ)にもこういった食材を使用しています。
- ◆ 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。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。また、食材を小さくしすぎて噛まずに飲み込んでしまわないように食材の大きさを少し大きくして噛むことを促す。

2月に石内小学校、石内保育園(年長児)との小学校体験交流会があります。以前、小学校の先生に教えてもらった就学までに身につけておきたい力についてお伝えします。

【生活を作る】・・・生活リズムを整え、ご飯を食べる、着替える、排泄に行く等、生活の基礎を自分でやりきることができる力。

【意欲と集中力】・・・やってみようとする気持ちや失敗や困難を感じても再度やろうとする気持ちを持つ。また、好きなことや活動に没頭して取り組み、興味関心を広げられる力。

【協調する】・・・自分の思いを伝えたり、相手の思いを受け取ったりしながら友だちと関わり協力して活動する力。

【ルールを守る】・・・自分の身を守るためのルールを知ったり、生活の約束事などを理解したりする力。

【腰骨を立てて座る】・・・椅子の背によりかからず、腰骨を立て座る力。

どの力も「ゆりぐみだから」「一年生になるから」と短い期間で身につけさせようとしてすぐに身につくものではなく、日頃の生活の中で小さい時から繰り返し丁寧にやることの積み重ねが大切になります。ご家庭でもできることから意識して取り組んでみてください。