



# 6月 給食だよ!



令和5年6月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。  
この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。  
いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。  
規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

## 健康な体は 健康な歯から

6月4～10日は『歯と口の健康週間』。この1週間の献立には、よく噛む食品やカルシウムを含む食品を取り入れました。大切な歯を守るために生活習慣を見直し、日ごろから歯と口の健康を心がけましょう。

### 虫歯にならないために

生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はきれいですが、少しずつ菌が住み着きます。特に食べ物を食べたあとや発熱したときは、菌が繁殖しやすくなります。

#### ○菌を増やさないためのポイント

##### ▷歯磨きとうがいを習慣化する

食後に歯磨きをするのが理想。外出中などで難しい場合はうがいだけでもしよう。



##### ▷食事・おやつ時間を決める

口の中に常に食べ物がある状態は菌の繁殖を促す。時間を決めて、だらだらと食べないようにしよう。



### 幼児期の歯磨きのコツ

この時期の子どもには少しずつ自分磨きの習慣をつけていきましょう。子どもが磨いたあとは、大人が仕上げ磨きをしてあげることが大切です。

#### ○歯磨きのステップ

1. 子どもが手鏡を使って口の中を見ながら磨く
2. 大人がわかりやすい言葉で磨き方を教える  
「歯と歯茎の間に歯ブラシをあてて、コチョコチョ動かしながら磨こうね」など、子どもに伝わりやすい声かけをしながらやってみよう。
3. 染め出し液でチェックしてみる  
歯磨き後に染め出し液を使って、磨けているかチェック。
4. 大人が仕上げ磨きをする



### 5月の続き!

## うがいをマスターしよう!

先月は『ブクブクうがい』の練習方法についてご紹介しました。  
『ブクブクうがい』に慣れてきたら、『ガラガラうがい』に挑戦してみましょう。

### Step2 ガラガラうがい

① 上を向いたまま「あー」と声を出す練習をする

② 口に水を含んだまま上を向く練習をする

③ 水を含んだまま上を向き、「あー」と声を出す練習をする

④ 強く息を吐きながら「あー」と声を出すと、ガラガラという音が出る

あー



あー



あ〜



## こいす組 給食・おやつの様子



もくもく



おいしいな!



握ってるの〜?