

# 給食だより



さくら保育園 令和8年6月1日

家の軒下に鳥たちが巣を作り、元気に育つ雛の姿に温かさを感じる季節です。気温の高い日も増え、水遊びを楽しむ姿が見られるようになりました。ゆり組ではプランター菜園も始まり、ミニトマト、きゅうり、なす、ピーマン、ミニキャロットを植えました。どの野菜が一番に収穫できるのか今から楽しみです。



## お口を育てて「おいしい」を安全に！

正しく噛んで飲み込む力は健やかな成長の土台となり、豊かな食生活の基礎を築きます。

### ★噛むことの大切さ

よく噛んで食べることは、食事を美味しく楽しく安全に食べることに繋がります。子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけ、将来の健康につなげていきましょう。

#### 噛むメリット

- ・味覚が育つ。
- ・消化を助ける。
- ・食べすぎを防ぐ。
- ・歯並びを良くする。
- ・脳への刺激が集中力アップにつながる。



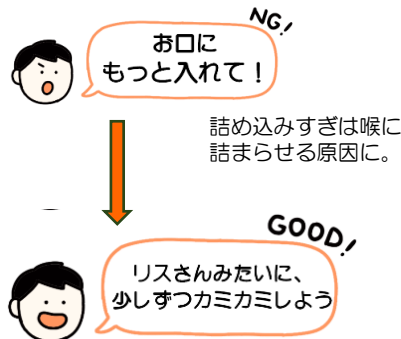
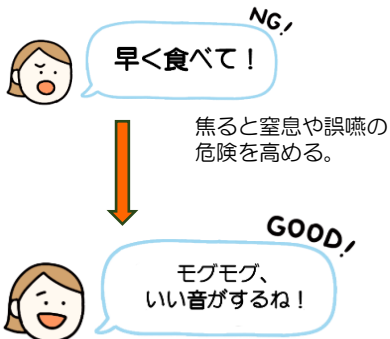
#### 噛まないデメリット

- ・のどに食べ物が詰まる。
- ・口の中に傷にできる。
- ・胃腸への負担が大きい。
- ・顎の力が弱くなりやすい。
- ・脳への刺激が減り集中力低下につながる。



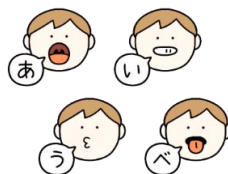
### ★声かけで「食べる力」を後押し

毎日の食事中、つつい焦って声を掛けてしまうことはありませんか？ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けに変わります。



### ★「あいうべ体操」で鼻呼吸をマスター！

『あーいーうーべー』と大きく口を開かずことで舌や口周りの筋肉が鍛えられ、口呼吸の改善が期待できます。毎日続けることでいびき、口の乾燥、風邪予防にも役立つとされています。



- 【あ】 のどんこが見えるくらい大きく口を開く。
- 【い】 前歯が見えるくらい思い切り横に広げる。
- 【う】 唇をタコさんみたいに前に強く突き出す。
- 【べ】 あっかんべー！の要領で舌を伸ばして出す。

