



こうりゅう地域子育て支援センター こうりゅう虹こども園内電話 0772-84-0221

晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多いこの時期ですが、雨上がりの園庭には大きな水たまりができたり、小さな生き物たちが嬉しそうに顔をのぞかせたりすることでしょう。

また、色とりどりの紫陽花や草花にふれるなど、この季節ならではの体験もできると思います。雨が降るとつい家に引きこもりがちですが、傘を持ったり長靴を履いたりして外に出てみてはいかがでしょうか。素敵な出会いが待っているかもしれませんよ。

### 参加できるお子様

就園までのお子様に参加できます。  
時間 9時～14時

お子様の生活リズムに合わせて都合の良い時間に利用して下さい。

お子様の年齢が何ヶ月からでも利用できますので、近くのお友だちを誘って、ぜひお越しください。  
こうりゅう地域以外の方も、毎日利用できます。妊婦さんもお越しいただけますので、お近くにおられましたら、声をかけてあげてくださいね。

### 6月の予定

1日(月) 子育て相談日

19日(金) ふれあい遊び

24日(水) 誕生会

5・12・19・26日  
毎週金曜日  
園開放日 9時半～11時



## 歯と口の健康週間 (6月4日～6月10日)

6月の4日～10日は歯と口の中の健康を見直す一週間。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。

### 子どもの歯を守るためのポイント



#### ①だらだら食べをさせない

だらだら食べは、口の中に糖分がある時間が長くなるため、それだけ虫歯のリスクが高まります。子どもに食事やおやつを与える際には時間を決めることが大切です。

#### ②仕上げ磨きは最後の永久歯が生えるまで続ける

子どもが一人で歯みがきができるようになっていても、うまく磨けないために歯垢や歯石が作られてしまいます。

#### ③よく噛む食材を取り入れる

よく噛むことで唾液の分泌が促され、口の中の細菌や食べかすを洗い流せるためです。また、あごの発達を促したり噛む力を高めたりすることにもつながります。

例えば、リンゴや人参、大根、ごぼう、赤身肉、鶏むね肉などはよく噛まなければ飲み込めません。子どもが飽きないように様々な食材を使用して、日々の献立を考えてみましょう。

その他にも、こんな食材があります。

- ・切り干し大根：噛み応えがあり、消化を助ける
  - ・高野豆腐：噛むことで味が染み込み食感が楽しめます
  - ・ひじき：噛むことで栄養を吸収しやすく消化に良い
  - ・干しシイタケ：噛むことで甘みが出て、味覚を楽しむことができます
- これらの食材は噛む力を育てるために特に効果的です



### 親子リフレッシュ体操教室

ベビークラス

10日(水) 弥栄こども園  
講師：竹本 七美

キッズクラス

17日(水) かぶと山こども園  
講師：小森 直子

